



Universidad
Zaragoza

Trabajo de Fin de Grado
Magisterio de Educación Primaria

*Propuesta de un programa de intervención socio afectivo y
educacional dirigido al alumnado de primaria con padres
separados.*

*Proposal for a socio-affective and educational intervention
programme aimed at primary school pupils with separated
parents*

Autora: Alicia Castaño Mateo
Directora: María Isabel Garbayo Sanz
Facultad de Educación de Zaragoza
Magisterio de Educación Primaria



ÍNDICE

1.- RESUMEN.....	4-5
2.- INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN DEL TRABAJO.....	6-7
3.- COMPETENCIAS QUE SE ABORDAN.....	7-9
4.- MARCO TEÓRICO.....	10-31
4.1 Qué significa una separación en el menor y qué consecuencias tiene.....	10-13
4.2 Consecuencias negativas del divorcio- estresores más comunes.....	13-18
4.3 Autoestima y rendimiento escolar.....	18-19
4.4 Desarrollo social.....	20-21
4.5 Desarrollo de la separación según el momento evolutivo del menor.....	21-28
4.6 Reflexión personal sobre lo analizado acerca de la actuación e intervención educativa y familiar	30-31
5.- PROPUESTA PROGRAMA SOCIO AFECTIVO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EDUCACIÓN PRIMARIA.....	32-75
5.1 Presentación y justificación del programa.....	32-40
5.2 Conclusiones obtenidas de las encuestas realizadas.....	40-42
5.3 Objetivos generales que se plantean con este programa.....	42-43
5.4 Metodología desde una perspectiva inclusiva.....	43
5.5 Papel del maestro.....	43-44
5.6 Temporalización.....	44-46
5.7 Programa dirigido al alumnado de 6 a 8 años de edad.....	47-59
5.8 Programa dirigido al alumnado de 9 a 12 años de edad.....	60-73
5.9 Evaluación propuesta.....	73-75

6.- CONCLUSIONES.....	75-76
7.- POSIBLES PROPUESTAS DE FUTURO O MEJORA.....	77-78
8.- ANEXOS.....	79-84
9.- BIBLIOGRAFÍA.....	85-87

CLÁUSULA VOCABULARIO

Por razones de economía del lenguaje, en este trabajo se ha utilizado tanto el vocabulario inclusivo como el masculino genérico, representando y respetando en todo momento la diversidad de género.

1.-RESUMEN

En este marco se recoge una investigación basada en el análisis de profesionales, psicólogos, pedagogos y datos estadísticos donde podemos ver cómo afecta la situación de divorcio en los menores, una situación que cada vez es más frecuente en la realidad actual, sobre todo en los países de occidente.

A través de este marco teórico vamos a poder realizar un recorrido sobre las diferentes consecuencias que conlleva en el menor este cambio de su estructura familiar, cómo afecta a su salud socio afectiva emocional y por ende a su rendimiento escolar y su plano más social.

Asimismo, veremos cómo es esta afectación dependiendo del momento evolutivo en el que se encuentra el menor así como cuales son los rasgos más frecuentes en cada una de estas etapas. Pues el divorcio no transcurre de la misma manera sino que va a depender en gran medida de como los progenitores gestionen este proceso y del momento en el que se encuentre el menor en este proceso.

Finalmente, se recogerá una propuesta de intervención educativa en la que se pretende dar herramientas de identificación y gestión emocional a los menores que atraviesan esta situación que les ayude en su salud y estabilidad mental y por tanto en consecuencia en los distintos planos de la vida que conforman al ser humano.

Palabras clave: *divorcio, intervención educativa, salud socio- afectiva, educación primaria*

ABSTRACT

This framework contains a research based on the analysis of professionals, psychologists, pedagogues and statistical data where we can see how the situation of divorce affects children, a situation that is becoming more and more frequent in today's reality, especially in Western countries.

Through this theoretical framework we will be able to make a tour on the different consequences that this change in the family structure has on the child, how it affects their emotional and social health and therefore their school performance and their social level.

Likewise, we will see how this affectation is depending on the evolutionary moment in which the child is, as well as which are the most frequent traits in each of these stages. Divorce does not take place in the same way but it will depend to a great extent on how the parents manage this process and the moment in which the child is in this process.

Finally, a proposal for educational intervention will be presented in which the aim is to provide tools for the identification and emotional management of minors who are going through this situation to help them in their health and mental stability and therefore, consequently, in the different aspects of life that make up the human being.

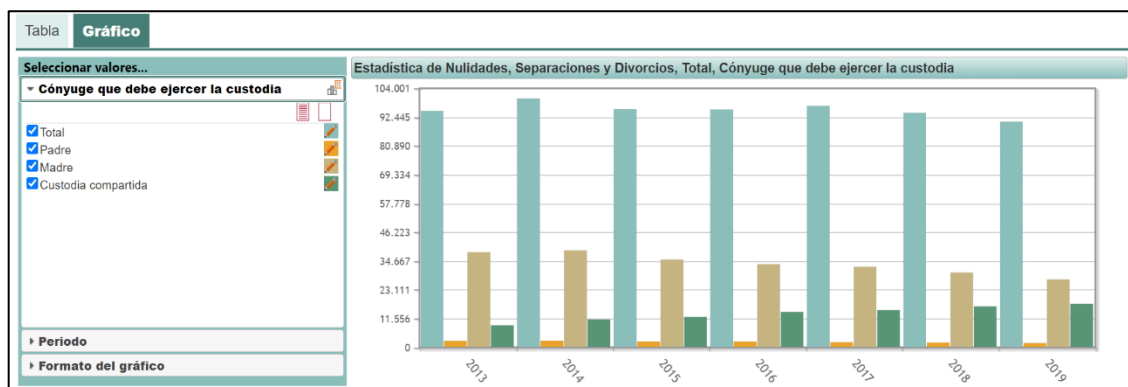
Keywords: *divorce, educational intervention, socio-emotional health, primary education*

2.-INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN DEL TRABAJO

Hoy en día tenemos una nueva realidad en cuanto a las configuraciones y estructuras familiares que afectan a la vida del alumnado y a su estabilidad emocional y social. En este caso, se va a abordar una de las situaciones cada vez más frecuentes en España y que más afecta a los menores en su equilibrio diario y en su desarrollo normal, “la separación/divorcio”.

Como podemos ver a través de Instituto Nacional de Estadística y si estudiamos la evolución de esta situación familiar cada vez más latente en los últimos años, vemos que los casos de divorcio se han mantenido en torno a los 90.000 casos anuales en el que en la mayoría de las ocasiones la custodia es para la madre. No obstante, si es cierto que en estos últimos años han aumentado las custodias compartidas tal y como podemos ver en el gráfico que se encuentra a continuación aunque siguen siendo en porcentaje significativamente más bajas a las custodias ejercidas por la madre.

GRÁFICO INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA SOBRE LAS SEPARACIONES Y EL CÓNYUGE QUE DEBE EJERCER LA CUSTODIA (2013-2019)



Este proceso de divorcio acarrea grandes cambios en la vida de los hijos y padres separados que se encuentran en esta nueva situación. Tras la separación de los progenitores, los menores se deben enfrentar a una nueva situación familiar que en muchas de las ocasiones no resulta nada estable para ellos, pues además de tenerse que adaptar a la nueva forma de ver y vivir con sus padres deben adaptarse a las nuevas adversidades que el divorcio acarrea consigo.

Es aquí donde empiezan a aparecer problemas a nivel emocional y social que afectan inevitablemente en su contexto más académico. Pues como veremos posteriormente, son grandes las consecuencias que sufren los menores dependiendo de cómo sea el proceso

de divorcio, pues lo más frecuente es que se generen sentimientos en ellos de culpabilidad, sentimiento de deslealtad hacia uno de sus progenitores, disminución del rendimiento escolar, inseguridad social y emocional, síntomas psicosomáticos, etc.

Todo ello, no solo condiciona su relación con los progenitores sino también su infancia, desarrollo y relación con los demás, algo que repercutirá en su vida futura, en la formación de su personalidad y en la manera de enfrentarse a la vida en general.

Por ello, a través de este trabajo se pretende realizar una investigación sobre cómo afecta el divorcio al alumnado de padres separados a nivel socio afectivo y emocional y cómo esa afectación en consecuencia afecta en otros planos fundamentales del alumnado cómo es el plano académico.

Asimismo, se planteará cómo podemos actuar como docentes desde el centro educativo y qué de importante es nuestro trabajo con las familias para proceder a realizar una propuesta de intervención profesional que sirva de herramienta tanto para el alumnado de padres separados como para sus progenitores y el resto del alumnado del aula.

3.-COMPETENCIAS QUÉ SE ABORDAN

En consecuencia a todo ello, con este trabajo se pretenden alcanzar ciertas competencias generales y básicas tales como las siguientes;

- *CG05 - Fomentar la convivencia en el aula y fuera de ella, resolver problemas de disciplina y contribuir a la solución pacífica de conflictos. Estimular y valorar el esfuerzo, la constancia y la disciplina personal en los estudiantes.*

Pues a lo largo de la propuesta de intervención profesional se plantean diferentes actividades que pretenden precisamente dar esas herramientas de gestión emocional así como de los conflictos y problemas para poder hacer frente de la manera más equilibrada a estos.

- *CG08 - Asumir la dimensión ética del docente y comprender las responsabilidades que derivan de su función social, así como las posibilidades y límites en la autorregulación de su tarea. Mantener una relación crítica y autónoma respecto de los saberes, las propuestas, los valores de las instituciones sociales públicas y privadas, tomando decisiones al respecto. Analizar*

críticamente los nuevos conceptos y propuestas sobre educación que provengan tanto de la investigación y de la innovación.

Pues a través de este trabajo además de realizar una propuesta de intervención profesional se plasma una investigación profunda sobre cómo afecta el divorcio en el alumnado de Educación Primaria y en consecuencia se pueden encontrar reflexiones y conclusiones referentes a nuestra tarea como docentes y nuestra actuación y papel en este tipo de situaciones de desestructuración familiar que afectan a un gran número de alumnos en las aulas.

- *CG13 - Comprometerse a motivar y a potenciar el progreso escolar del alumnado en el marco de una educación integral, y promover su aprendizaje autónomo partiendo de los objetivos y los contenidos propios de cada nivel educativo, con expectativas positivas de progreso del alumnado, renunciando a los estereotipos establecidos y externos al aprendizaje, desarrollando estrategias que eviten la exclusión y la discriminación.*

Dentro de este marco temático encontramos un trabajo dirigido además de al progreso de estos alumnos en los diferentes aspectos de su vida, a su inclusión basándonos en información obtenida a través de psicólogos, profesionales y pedagogos tanto a nivel de aula y centro escolar como a su inclusión en la sociedad en sí misma.

- *CB3 - Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.*

Ya que encontramos una recogida de datos cuantitativos que parten de un centro real donde se analizan la situación de un número concreto de alumnado a través de un estudio tal y como se recoge en el trabajo, el cual nos ayuda a tomar conciencia de la realidad, reflexionar como docentes e intervenir en consecuencia a ello.

- *CB4 - Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.*

Se aporta una serie de datos, información y recursos que pueden servir de herramienta tanto para docentes, familias y todo tipo de público que así pueda

servirle como ayuda. Pues es un trabajo en el que se trasmite la información teniendo en cuenta a toda la comunidad que pueda verse implicada en este proceso.

Por otro lado, encontramos recogidas las siguientes competencias específicas:

- *CE19 - Conocer y aplicar metodologías y técnicas básicas de investigación educativa y ser capaz de diseñar proyectos de innovación identificando indicadores de evaluación.*

Pues este trabajo plasma una investigación y un proyecto de intervención en consecuencia a todo lo indagado.

- *CE20 - Mostrar habilidades sociales para entender a las familias y hacerse entender por ellas*

CE22 - Relacionar la educación con el medio, y cooperar con las familias y la comunidad.

Como vemos es un trabajo que tiene en cuenta a las familias como una pieza clave y fundamental de este proceso, intentado buscar aquellas herramientas que mejor se adapten a cada situación, pues se tiene muy presente que cada caso es individual y presenta unas u otras necesidades aunque se plantee además un marco común.

- *CE23 - Analizar e incorporar de forma crítica las cuestiones más relevantes de la sociedad actual que afectan a la educación familiar y escolar: impacto social y educativo de los lenguajes audiovisuales y de las pantallas.*

Este trabajo analiza como es esa nueva relación e interacción entre hijos y padres, que papel tienen hoy las tecnologías en esa relación y especialmente cómo puede afectar a los hijos de padres separados quienes generalmente se encuentran más vulnerables ante esta nueva forma de comunicación. Produciéndoles así efectos negativos que puedan aislarle más de su entorno, convirtiéndose en una herramienta de escape y en consecuencia en un freno de su desarrollo emocional y social.

4.- MARCO TEÓRICO

TABLA INTRODUCTORIA SOBRE LOS PUNTOS QUE SE ANALIZAN A TRAVÉS DEL SIGUIENTE MARCO TEÓRICO

Qué significa una separación en el menor y qué consecuencias tiene

Consecuencias negativas del divorcio- estresores más comunes

Autoestima y rendimiento escolar

Desarrollo social

Desarrollo de la separación según el momento evolutivo del menor

Reflexión personal sobre lo analizado

4.1 Qué significa una separación en el menor y qué consecuencias tiene

Para comenzar, resulta apropiado hablar de como en la actualidad que estamos viviendo la separación forma parte del recorrido y de la vida de muchas familias, una situación que se incrementa cada vez más considerándose ya en comparación con otros tiempos pasados como algo totalmente dentro de la normalidad familiar.

No obstante y a pesar de ello, en la mayoría de los sucesos esta experiencia se convierte en una experiencia inmersa de conflictos, dificultades y situaciones dolorosas y traumáticas para los niños y sus progenitores con consecuencias afectivo- emocionales y en consecuencia con repercusiones en el rendimiento y el proceso de enseñanza- aprendizaje de los alumnos/as que se encuentran en esta realidad.

Es por ello, que se debe tener en cuenta que una ruptura en el seno familiar puede producir un grave y doloroso impacto emocional, es un proceso de cambio donde muchas veces lo que era la estabilidad y cohesión familiar y emocional de una familia, un lugar cálido donde se encontraba papá y mamá se convierte de repente en un lugar donde el niño se encuentra con una desestructuración de su entorno más próximo rompiéndose ese seno familiar y convirtiéndose en una situación donde vivir experiencias con los padres de forma dividida.

Además, teniendo en cuenta que en muchas ocasiones a este cambio debemos de añadirle el clima hostil, doloroso y conflictivo que dejan en este proceso las separaciones entre los progenitores.

El divorcio por tanto, supone como vemos una ruptura en el matrimonio que ha alcanzado en estos últimos años tasas muy elevadas, lo que supone que este proceso sea un cambio totalmente normal en las familias de occidente que es donde más se producen.

Sin embargo, y aunque esta nueva estructura familiar lleva años latente no deja de ser un proceso traumático en muchas ocasiones y mayoría de casos. Desde una perspectiva clínica y según recoge “*Navarro Góngora*” en el año 2000, el divorcio es un proceso comparable con la muerte de un familiar, pues estamos hablando de una situación que también conlleva sentimientos de pérdida y arrastra cambios en las relaciones con el entorno más próximo, con los iguales y con el sentido más propio de identidad.

Incluso podemos afirmar que el divorcio genera unas consecuencias importantes para el conjunto y elementos del sistema familiar, afectando a este durante dos y cuatro generaciones (*Amato y Cheasdle, 2005; Pam & Pearson, 1998; Wallerstein, Lewis & Blakeslee, 2000*).

A todo ello, debemos de añadirle que este proceso por el que pasan cientos de niños y familias no es un proceso momentáneo sino un proceso que se prolonga en el tiempo, normalmente alrededor de años, *Gottman, 1994*.

Por otro lado, es imprescindible tener en cuenta que los efectos y consecuencias negativas que generan la ruptura de la pareja en sus hijos no recae únicamente en la separación sino en el grado de exposición al que se enfrente en muchas ocasiones el menor. Expertos y analistas señalan incluso que el conflicto o mala relación que exista entre los padres es mucho más dañino para los hijos que la separación propiamente dicha que en ocasiones incluso produce sentimientos positivos y de alivio en los hijos al poner fin a un conflicto permanente entre sus progenitores. Cabe destacar que este planteamiento de alivio de la situación estresante que produce un clima hostil entre los cónyuges fue planteado por *Wheaton* en el año 1990 recibiendo tras él un apoyo que se basaba en las propias experiencias de diversos informes y datos longitudinales.

Por otro lado, es importante destacar como sin embargo el divorcio a menudo no supone tras este la ruptura con el problema o conflicto sino un inicio de un proceso conflictivo a nivel emocional en el que los padres siguen lidiando aunque no convivan juntos y que incluso a veces llega a la vía legal y judicial. En otras ocasiones, no ocurre esta situación sino que directamente se produce un proceso de separación conyugal sin un previo aviso a los hijos en el que el impacto de divorcio puede ser mayor.

Según *Lisa Strohschein*, 2010 quién habla de la estabilidad emocional y mental del niño en la infancia, afirma que ya la decisión y situación antes de que se produzca el divorcio propiamente dicho produce un efecto ciertamente perjudicial sobre los niños como son altos picos de ansiedad, efectos depresivos e incluso conducta disruptiva y antisocial, este proceso se va viendo incrementado cuando llega el momento final de la separación o divorcio.

Por tanto, y teniendo presente lo anterior antes de analizar el efecto que conlleva una separación conyugal sobre los hijos, se debe ampliar la visión de análisis e intervención, teniendo presente el momento propio de la decisión de los cónyuges de divorciarse, cómo se llevó a cabo la comunicación de la decisión, cómo se llevó a cabo el divorcio y la gestión del régimen de visitas o de convivencia.

Sin embargo, también será esencial tener en cuenta cómo afecta a los niños las relaciones entre sus progenitores antes de la propia separación y después de que esta se produzca teniendo presente y estudiando cual es el papel de los hijos, su grado de involucración en el propio conflicto y cómo evoluciona la propia estructura familiar con el paso del tiempo. Esto será muy importante de analizar ya que además marcará la forma de relacionarse no solo con lo demás sino con su familia y sus padres durante toda la vida.

Es totalmente común que se establezcan determinadas relaciones que van a afectar al desarrollo emocional, y socioafectivo del niño. Por ejemplo, es muy esperable que la hija o hijo que ya años previos a la separación se encontraba en el papel de mensajero o recadero de sus padres siga sobrellevando y cargando con ese rol tras la separación y con ello lo que supone dicha responsabilidad.

Otro ejemplo a nombrar muy frecuente es como no podremos esperar neutralidad si uno de los hijos mantiene ya antes del divorcio una relación más afectiva y aliada con uno de sus progenitores, pues lo más probable es que el niño no pueda mantenerse imparcial por temor a decepcionar a la figura que tiene como referente. Todo ello, supondrá un nivel de estrés para los hijos que se escapa de su gestión emocional ya que aunque no se les exija finalmente sentirán la obligación de posicionarse, tomar partido y por tanto de acarrear las consecuencias emocionales que esto supone.

Veamos a continuación una tabla que recoge los posibles efectos emocionales que conllevan el proceso de divorcio sobre los hijos.

***EFFECTOS EMOCIONALES ASOCIADOS AL DIVORCIO EN EL MENOR:
(GODOY Y FERNÁNDEZ, 2002)***

Tristeza, abatimiento	Ansiedad y miedo a nuevas pérdidas
Hiperresponsabilidad	Culpa
Ira y agresividad	Aislamiento social
Problemas escolares	Problemas de alimentación
Alteraciones del sueño	Síntomas psicosomáticos

Aunque estos efectos suelen ser de carácter provisional en la mayoría de los casos ya que se refleja que hay una superación relativa tras el primer año de separación (*Hetherington y Kelly, 2002*) se debe destacar que el transcurso y gestión de dichos sentimientos van a variar en su nivel de dureza y prolongación en gran medida dependiendo de los factores y agentes ambientales del entorno y la propia capacidad del menor de resistencia o adaptación a la situación vivida.

A pesar de ello, el aspecto más importante que determina el cómo repercute y afecta la separación a los hijos según *Kelly y Emery (2003)* es la propia gestión de los progenitores, es decir, el cómo estos gestionen y administren emocionalmente y socio afectivamente su ruptura. Es decir, si se muestran competentes en la cooperación como padres y la forma en la que apoyan y ayudan o por el contrario obstaculizan el proceso en sus propios hijos tanto en lo que se refiere a la transmisión de la decisión a los hijos como en todo el proceso de desestructuración-estructuración familiar posterior.

4.2 Consecuencias negativas del divorcio- estresores más comunes

Pero si nos preguntamos a qué se deben esos efectos y consecuencias negativas y perjudiciales del divorcio, podemos puntualizar que existen un gran número de estresores que podemos agruparlos en seis bloques o grupos.

Uno de los estresores que resulta más frecuente en el niño que se enfrenta a este tipo de situaciones de separación es el “*sentimiento de pérdida*”, sentimiento que todavía se hace más latente si uno de los padres renuncia o pierde la custodia y en consecuencia pasa a tener un contacto mucho más limitado de repente con uno de sus progenitores.

Si nos centramos en España, cabe destacar que aunque si bien es cierto que la asignación de las custodias tiende a cambiar conforme transcurren los años, tal y como recoge el *Instituto Nacional de Estadística*, un porcentaje muy grande de los casos de divorcios acaba con la custodia total de la madre mientras que el padre disfruta únicamente de un régimen establecido de visitas mucho más limitado, esto supone inevitablemente que el menor pierda un gran contacto emocional y relacional con su progenitor. Algo que no ocurre tan violentamente si se da un régimen de custodia compartida la cual atenúa en cierta medida esos sentimientos de pérdida, donde el niño puede disfrutar de un cierto equilibrio en las relaciones con ambos progenitores, aunque sin olvidar que sigue siendo una situación de cambio donde el niño pierde el contacto habitual y continuado que tenía al mismo tiempo con su madre y su padre.

Asimismo, otro de los factores estresantes es la dificultad en si misma para **“concebir y comprender la separación”** de los padres. Esto ocurre sobre todo cuando los hijos tienen una corta edad ya que puede suponer para ellos una gran dificultad entender porque su núcleo y estructura familiar se rompe. Por ello, según *White y Epston, (1989)* es esencial en estas circunstancias que el menor pueda acabar construyendo una historia con sentido y que está no lleve acarreada un sentimiento culpabilizador para alguno de sus progenitores “Papá y mamá se separan porque papá ha sido malo y se ha ido con otra mujer” así como evitando que el niño sea el que sienta ese sentimiento de culpa llegando a pensar que “Mamá y papá se separan porque yo me porto mal y discuten por mi culpa”.

Más bien esta situación debería ser lo más neutra posible en cuanto al sentimiento de culpabilidad, se trata de generar esa historia lo más abierta y comprensiva posible donde mamá y papá se han separado porque no se entienden entre ellos pero el niño sigue sintiendo que sus papás le quieren de la misma manera y siempre seguirán siendo su papá y su mamá, nadie es el culpable sino que la vida ha cambiado y ahora van a vivir y a relacionarse de una manera distinta.

Otro de los factores estresantes a destacar es el posible **“mensaje que el menor perciba de sus progenitores”**, será muy importante lo que el niño perciba acerca de la auto responsabilidad en la separación, del futuro a corto plazo y de su estabilidad emocional. Estudios afirman que los niños tienden en un porcentaje muy elevado a culpabilizarse de la separación de sus padres y a tener un ajuste y estructuración peor de lo esperado tras el divorcio (*Brussell 1995, Healy, Copeland 1993*).

Por esta razón, se hace imprescindible que los padres transmitan que el divorcio es una cuestión de los adultos y que no es responsabilidad del menor en ningún caso con el fin de evitar ese riesgo de sentimiento de culpabilidad. Se hace necesario transmitirle además que no hay nada que él o ella pueda hacer para que sus padres puedan entenderse con el fin de reducir responsabilidad en el niño. Por otro lado, se hace también esencial transmitirle que tanto su madre como su padre seguirán estando con él y queriéndolo de la misma manera que antes para intentar evitar así los posibles miedos y temores de abandono o pérdida.

Por otro lado, cabe destacar otro problema o factor estresante que debemos tener en cuenta cuando sucede un divorcio, y es que en la mayoría de las ocasiones uno de los elementos que más malestar y sufrimiento causa al menor es como **“el conflicto entre los adultos acaba por anular a los padres y a sus funciones”**. Es muy habitual que el progenitor que no posee la custodia, generalmente el padre sienta que tiene una escasa oportunidad para poder intervenir e implicarse profundamente en la educación de sus hijos mientras que por el contrario, el progenitor que posee la custodia y que normalmente suele ser la madre se sienta sobrecargada y saturada con la crianza y educación de los menores. Incluso esta situación lleva en muchas de las ocasiones a una depresión por parte de la madre (Amato, 2000).

A todo ello, se le suma el conflicto diario tras la separación que inevitablemente repercute en las labores paternas conjuntas, los padres llegan a una situación tan absorbente que repercute en la dedicación a sus hijos, en la empatía hacia su situación que tampoco es la más idílica, a su inteligencia emocional y a su rendimiento escolar.

Esta situación genera en consecuencia que se incremente un temor por parte del menor de que la separación acabe significando un abandono hacia el pequeño por ambos padres inmersos en su conflicto. En ocasiones aunque no de forma tan frecuente, el niño ante esa cierta desatención toma una postura de excesiva implicación en el conflicto lo que resulta también muy poco conveniente, pues al menor le toca madurar antes de lo natural y acaba cargando una mochila de preocupaciones y responsabilidades que no le corresponden con su momento evolutivo y edad.

Otro de los factores muy presentes y que no ayudan en nada a superar y sobrellevar óptimamente esta situación es el **“sufrimiento de los progenitores percibido por parte del menor”**. Cabe destacar que la rama de la **“Psicología Social”** y autores como

Sagriego Morillo, (2016) demuestran que contemplar y percibir el dolor y sufrimiento de un ser muy cercano o querido genera en el menor un dolor muy semejante a la persona que se observa, por ejemplo, el niño que presencia continuas quejas, lloros o tristeza por parte de uno de los progenitores acaba en la mayoría de los casos por adquirir una actitud pesimista y triste e incluso corre el riesgo de verse inmerso en un trastorno depresivo infantil.

Además, que el niño presencie el sufrimiento de uno o de ambos de los padres aumenta en el menor la sensación de desamparo o el sentimiento de culpabilidad viéndose obligado a asumir responsabilidades o a sentirse impotente y triste por no saber cómo evitar el dolor de sus progenitores, las personas más importantes de su vida.

Finalmente, encontramos otro de los factores estresantes con un mayor peso ya que es el menos analizado y estudiado a pesar de que sea uno de los más importantes en el proceso de divorcio para los menores. Este factor es la relación y ***“posición que el menor adquiere en relación con sus progenitores tras la separación”***. Para ello, podemos ver algunos ejemplos que pueden condicionar a la estabilidad emocional y mental del menor. Por ejemplo, si el menor se ve ante la obligación de analizar a la madre por órdenes del padre el cual le exige que le cuente y le informe sobre si su madre conoce a otra pareja, con quien habla o a donde va es muy posible que el menor se sienta incómodo y ante una situación totalmente violenta.

Otra de las situaciones frecuentes es que la hija de la pareja deba hacer de elemento de consuelo ante un padre inmerso en la tristeza y depresión que se ve de repente alejado de sus hijos, esto acarrea que la hija acabe en numerosas ocasiones triste, y con un sentimiento de culpa y preocupación.

También es muy frecuente tal y como refleja la psicología, y autores como *Wolckik y Sandler (1992)*, el menor que ante esta situación canaliza sus sentimientos e impotencia mediante la violencia y la agresividad la cual se ve retroalimentada por el progenitor que no posee la custodia que arremete con el que por lo contrario si la posee.

Tras ver este recorrido de la situación actual con respecto al divorcio y de los elementos y factores estresores que conllevan en los hijos este cambio en sus vidas podemos destacar como todo ello deriva en un ajuste comportamental y emocional muy fuerte, pues podemos afirmar que hay diversos estudios que demuestran que muchos de los hijos de padres separados experimentan y vivencian una gran ansiedad y estrés a nivel emocional,

aparecen fobias, miedos o incluso problemas de personalidad y comportamiento (*Cortés y Cantón, 2010*).

Esto se debe a que tras el divorcio se produce un cambio de rutina y estabilidad, ante esta situación el menor empieza a verse perdido ante una gestión familiar y emocional desconocida, empieza a aparecer en la mayoría de las ocasiones un mal rendimiento y muchas veces el menor se siente muy dependiente, a veces incluso empiezan a aparecer comportamientos agresivos que no se habían dado previamente como respuesta a la incertidumbre, la rabia e incompreensión de la situación vivida. Todo ello, ligado al sentimiento de miedo por la sensación de separarse de sus padres y a la sensación de culpabilidad que esta situación conlleva en el menor.

Si comparamos estudios realizados sobre el ajuste socio afectivo emocional y actitudinal de los hijos de padres separados y de los hijos de padres casados tal y como vemos en el estudio realizado por *Morgado y González* en el año 2001 vemos que se analizó que el comportamiento y actitud de los hijos de padres divorciados pero cuya custodia era compartida no reflejaba un comportamiento problemático en contraposición a los hijos de padres separados que si presentaban un comportamiento más complicado.

Por otro lado, y refiriéndonos al género otro estudio realizado por *Mazur, Wolckik y Sandler (1992) en Cantón, Cortés y Justicia (2002)* reflejaba que los menores varones son aquellos que presentan en mayor medida problemas referidos a la conducta mientras que por su parte las niñas presentan más problemas de tipo emocional como son la depresión, el estrés y la ansiedad, además de presentar un miedo mayor que los niños al hecho de que sus progenitores las desatiendan o abandonen.

Asimismo, la edad también es un factor condicionante que va a influir en la manera de gestionar la separación en el menor y que por tanto debemos tener muy en cuenta;

En la etapa preescolar que va de los 3 a los 6 años, los menores pueden presentar una ansiedad mayor ante la situación de separación de sus progenitores que en la etapa escolar que va de los 6 a los 12 años aunque si bien es cierto que como afirma *Morgado (2003)* esto no es algo aplicable de una manera general ya que dependerá de otros factores.

Además, otro factor condicionante es el tiempo que transcurre desde la separación entre los progenitores ya que como indican los estudios de "*Hetherington y Kelly, 2005*"

aproximadamente dos años tras la separación es cuando se observa una mejora en la mayoría de los casos.

El factor que más influye en la ansiedad infantil vivida por los menores es la calidad de la relación entre sus progenitores ya separados, pues cuanto peor es dicha relación entre ellos mayores son las curvas de ansiedad que se registran en los menores. Otro de los factores influyentes es el propio estilo educativo de los padres, pues según *Martínez y Forgatch (2002)*, un estilo marcado por la hostilidad, el abandono o la baja atención puede derivar finalmente en graves problemas emocionales, de rendimiento y actitud en los menores.

4.3 Autoestima y rendimiento escolar

Otro de los aspectos que resulta de gran relevancia a tratar en los menores que viven situaciones de separación o divorcio por parte de sus progenitores es la autoestima. Aunque no se encuentran grandes investigaciones y análisis acerca de este aspecto tan importante en este tipo de procesos para los menores que pasan por este transcurso en su vida que marcará su desarrollo de por vida, encontramos algunas investigaciones basadas en el meta análisis como las de *Amata y Keith* del año 1991 o las de *Morgado y González* del 2001, en ambas se pudo confirmar y observar que los hijos de padres separados con escasos datos de conflictos reflejaban una más baja autoestima que la mayoría de niños de su edad de padre no separados o divorciados con bajos datos de conflictos a nivel familiar.

No obstante, vemos como dichos estudios nos hablan de que la autoestima de los menores en dicha situación puede trabajarse y mejorar alcanzando un mejor autoconcepto y autoestima de sí mismos con intervenciones personalizadas y que atiendan a las necesidades del menor y de su contexto.

Por otro lado, es muy importante destacar uno de los grandes factores que más perjudicados se ven en dichos procesos según numerosos estudios, el rendimiento escolar de los menores de padres divorciados. Son muchos los profesores que reflejan que uno de los grupos de alumnos/as que presenta más dificultades en este aspecto son los hijos de padres separados ya que más de un 68% (*Seijo, Fariña y Novo, 2002*) de los alumnos/as en dicha situación se encuentran con grandes problemas de gestión emocional que impiden un correcto ejercicio de concentración y atención en la elaboración de sus tareas y por tanto en el rendimiento académico.

Además, es muy importante tener en cuenta que los niños que crecen en hogares separados están mucho más sujetos a poseer enfermedades de tipo mental y tienen un pronóstico más complicado, pues su recuperación se hace más complicada debido a los factores estresantes a los que se encuentran sometidos.

Se refleja claramente con los datos que se han ido recogiendo como el divorcio disminuye la autonomía en el menor y acelera la prácticamente obligada maduración e independencia del menor conforme llega a su pubertad o adolescencia.

En este sentido y viendo muchos de los efectos de una mala gestión tras el divorcio cabe destacar un importante estudio que la autora *Judith Wallerstein* realizó, una valoración y seguimiento a lo largo de veinticinco años de 131 niños que se encontraban ante esta situación con padres divorciados donde se pudo constatar que todos estos efectos no se reducían únicamente al tiempo del divorcio sino que tenían grandes repercusiones a lo largo de toda la vida. Concretamente, en “La ley del divorcio” obra de la autora hace un análisis muy concluyente a través del estudio de estos 131 niños y de su situación psicológica, académica y emocional.

De este estudio se recogió que el 25% de dichos alumnos/as no habían terminado el colegio frente al 10% aproximadamente de alumnos/as con una estructura familiar y de padres no divorciados que tampoco finalizan su etapa escolar obligatoria.

Asimismo, se determinó que el 60% de ellos había necesitado ayuda o tratamiento psicológico, en su mayoría por depresión, este dato aumenta notablemente si lo comparamos con el 30% de los niños de padres no separados que a lo largo de su vida necesitan dicha ayuda o tratamiento.

Por otro lado, se reflejó que entorno al 50% de ellos habían tenido problemas de drogadicción y alcoholismo antes de los quince años de edad y aproximadamente el 65% de ellos reflejaban tener una relación problemática con su figura paterna.

Vemos por tanto, que con ejemplos como el anterior queda totalmente reflejado los grandes efectos negativos que puede originar un divorcio no bien estructurado a nivel familiar y emocional por parte de los progenitores, generando grandes problemas que no solo repercutirán en lo académico sino en la salud mental e incluso física de los hijos durante el resto de sus vidas.

4.4 Desarrollo social

Sin embargo, las dificultades no se quedan en lo descrito hasta ahora sino que cabe hablar de otros desarrollos imprescindibles en el menor que suelen verse muy afectados tras la ruptura de sus progenitores.

Muchos de los niños de padres separados presentan una dificultad a la hora de relacionarse con los demás, sobre todo con sus iguales. Pueden irse convirtiendo en niños cada vez más ensimismados y solitarios, mostrando una preferencia para jugar solos. Son muchas las investigaciones como la de autores como *Amato y Keith o Morgado y González*, 2010 que reflejan una peor competencia social en los hijos de padres separados en comparación con los menores que crecen con sus padres juntos en el hogar.

Estos comportamientos no son difíciles de observar en los niños que se encuentran con esta situación y que responden de esta manera debido a los nuevos cambios que de repente toman sus vidas y que generan sentimientos y actitudes que responden a la definitiva a un contexto y trasfondo totalmente afectivo-emocional.

Y es que son numerosos los estudios que han reflejado que los progenitores que consiguen resolver sus conflictos de una forma conciliadora tienen menores dificultades a nivel emocional frente a aquellos divorcios conflictivos o donde uno de los progenitores no está de acuerdo con la determinación de separarse, en estos casos se percibe un mayor dolor en los menores que se ven envueltos en una situación tensa e incluso a veces violenta donde sus progenitores empiezan una batalla que desestabiliza a los hijos de una forma clara y perjudicial para su rendimiento y salud mental.

Es por ello, que se hace esencial que los progenitores tengan muy en cuenta que su relación va a determinar inevitablemente el nivel de estrés y ansiedad del menor o menores en el transcurso de la separación y en su vida posterior. En este aspecto es muy importante tener en cuenta que en muchas ocasiones los hijos son utilizados como intermediarios de sus padres posicionándoles en una situación complicada y que no les corresponde “el papel de mensajero”.

Cuando ocurre esto, el menor toma el papel de encargarse de aspectos como reclamar los pagos de la manutención a uno de sus progenitores, el pago de la escuela o los atrasos,

reclamos que normalmente se acompañan de un reproche negativo y violento por parte del progenitor.

Este es uno de los factores que mayor estrés causa en la separación para el menor ya que se siente responsable de asuntos de adultos que no le deberían corresponder, originándole problemas y sentimientos negativos de tristeza y ansiedad donde el menor puede llegar a pensar que sus propios padres no se paran a pensar como él o ella se siente sino que es un vehículo que les sirve a estos para comunicarse sus diferentes problemas sin tener que enfrentarse directamente, esta tensión por tanto se traspasa al menor quien cada vez se va sintiendo más inseguro y abrumado por la situación.

4.5 Desarrollo de la separación según el momento evolutivo del menor

En este sentido, es muy importante destacar que este proceso de separación va a afectar de una manera u otra según la gestión de los progenitores pero también según el momento evolutivo en el que se encuentre el menor, el cual deberemos tener muy en cuenta.

Es cuanto menos llamativo ver como muchos niños reflejan sentirse más a gusto y tranquilos en el hogar desde que sus padres ya no conviven juntos, algunos expresan que ya no se producen peleas continuas y que incluso pueden disfrutar de pasar más tiempo con cada uno de los padres en comparación con la situación previa a la separación.

Otros niños sin embargo, reflejan que efectivamente en el hogar ya no existe la tensión que había antes pero que se encuentran inmersos en la tristeza, incluso a veces esta separación les genera problemas de sueño, sentimientos constantes de extrañar a uno o los dos progenitores dependiendo de cómo sea la custodia, reflejan un rendimiento escolar notablemente más bajo y un sentimiento de culpa.

A continuación, se reflejan diferentes situaciones y reacciones comunes en los menores según su estadio evolutivo apoyadas en una de las mayores investigadoras "*Wallerstein y Kelly*" de esta situación familiar cada vez más común y en el programa y guía de actuación "*Nos hemos separado... ¿y nuestros hijos*" del departamento de Servicios Sociales y Familia del Gobierno de Aragón. No obstante, aunque dichas reacciones son muy frecuentes es importante tener en cuenta que no todos los niños actúan de esta manera sino que dependerá de cómo gestionen el conflicto los propios progenitores y de cómo lo gestionen los propios menores.

- *Menores de tres años* → En este sentido lo que es importante tener en cuenta es que los progenitores suelen tener la creencia de que cuando sus hijos son tan pequeños como lo son en esta franja de edad no se enteran ni perciben lo que está ocurriendo por su corta edad para comprender lo que ocurre a su alrededor.

Pero lejos de la realidad, podemos ver que durante este momento evolutivo el menor es precisamente cuando más dependencia tiene de sus progenitores viéndose por tanto perjudicados. El bebé en estos casos no siente angustia o ansiedad por sí mismo pero si siente la de su progenitor ya que son capaces de percibir la tensión. Además, a ello se le suma que los progenitores en muchas ocasiones no pueden prestar la atención adecuada a su bebé y tampoco desarrollar los estímulos necesarios que demanda un niño en esta franja de edad.

Suelen ocurrir aquí dos problemas muy comunes. Por un lado, que uno de los padres, generalmente la madre, sienta un miedo excesivo ante la creencia de que le van a arrebatar a lo que más quiere, apegándose a su hijo en exceso e incluso de una manera poco sana para el bebé. Por otro lado, el bebé siente que su otro progenitor que también juega con él/ella, interactúa, le lanza al aire, le habla y le canta de repente se ausenta, algo que el bebé no es capaz de comprender.

- *De los 3 a los 5 años* → Cuando se dan separaciones en esta etapa, debemos tener en cuenta que los niños en este periodo no suelen saber entender, expresar ni gestionar sus propias emociones por lo que ante esta situación presentan muchas veces reacciones psicósomáticas. Por ejemplo sentir dolores fuertes en alguna parte del cuerpo, vomitar o marearse al ver al progenitor al que ya no ve habitualmente. Esto ocurre, cuando la persona no puede o no es capaz comunicar mediante palabras aquello que siente y por tanto es el cuerpo el que lo expresa de alguna manera mediante reacciones involuntarias.

El problema de esta respuesta del menor es que muchas veces pasa desapercibida ya que los progenitores suelen pensar que su hijo está enfermo y no relacionan dichas reacciones a la situación de desestabilización en la que el pequeño se encuentra.

Las reacciones más comunes en este periodo de edad son tales como;

-Desconcierto, temor, estrés o ansiedad: esto se debe a que los niños en este periodo se encuentran muy vulnerables frente a los cambios de su estructura familiar, pues normalmente los hijos son tan pequeños que los progenitores no saben cómo transmitirle a su hijo o hijos lo que ocurre. Además, los niños se encuentran en su mundo propio de fantasía que les lleva a veces a no saber diferenciar. Entonces empiezan muchas veces la ansiedad por separación, es decir, cuando el niño siente que debe separarse de sus progenitores, siente pánico, dolores, incluso puede vomitar y reaccionar con conductas inesperadas y rabietas desmesuradas.

-El niño a partir de su fantasía piensa que sus padres se reconciliarán: El niño generalmente inventa historias donde sus padres acaban reconciliándose. Esto ocurre porque el niño en este periodo es incapaz de poder comprender lo que está ocurriendo y sus padres normalmente tampoco saben cómo explicarle tal situación sin dañar sus sentimientos y su mundo más inocente e infantil.

-Incremento de la agresividad: es frecuente que se produzcan en los menores reacciones violentas debido a que no saben cómo gestionar sus emociones de pérdida, cambio e incluso abandono. Esa sensación de pérdida de uno de sus progenitores puede causar en el menor reacciones violentas en el hogar e incluso en la escuela. En ocasiones, incluso esta frustración y sentimiento de pérdida va aumentado cuando el niño siente que sus progenitores ya no le atienden como antes y por tanto la situación puede irse viendo cada vez más agravada.

-Culpabilidad: En muchos de los casos los propios hijos sienten culpabilidad por que sus padres se hayan separado, piensan que por su comportamiento ellos se han separado y esto hace que el divorcio se haga todavía más complicado para el menor.

-Retrocesos: Todos estos sentimientos descritos anteriormente y la inseguridad del menor ocasiona en la mayoría de los casos un retroceso en el rendimiento académico e incluso en muchas conductas y hábitos ya adquiridos como el control de esfínteres, aparece la ansiedad por separación, se reduce considerablemente la autonomía e incluso aparecer nuevos miedos o problemas en la alimentación.

- *De los 5 a los 7 años* → Cuando las separaciones de los progenitores se dan en esta franja de edad, debemos tener en cuenta que los hijos son ya muy conscientes de lo que ocurre a su alrededor y de los motivos por los que sus padres deciden vivir separados. Sin embargo, es una edad más conflictiva donde es más común que los hijos reaccionen rechazando a uno de los progenitores, recriminándole el sufrimiento del otro progenitor y la situación. Las reacciones más frecuentes en esta franja de edad son la siguientes;

-Tristeza y sentimientos depresivos: Estos sentimientos se deben a su gran incertidumbre y al cambio, muchas veces no saben cómo gestionar emocionalmente lo que para ellos es una pérdida en el hogar y se sienten solos, incluso cuando sus progenitores no muestran esta tristeza.

-Extrañan al progenitor que ya no vive con el menor de forma habitual: Como ya he puntualizado en apartados anteriores de este documento, el divorcio supone para el menor un sentimiento similar al de la pérdida de un ser querido aunque con sentimientos de rechazo y confusión. Esta añoranza y tristeza se debe a ese proceso de duelo por el que el menor pasa acompañado de una montaña rusa de sentimientos y desequilibrio emocional que no sabe cómo gestionar.

-Sentimientos de soledad y abandono: El menor puede tener miedo a ser desprotegido y olvidado por uno de sus progenitores o incluso por los dos.

-Enfado: Es muy habitual que descarguen la rabia contra el progenitor que creen culpable de la separación, frecuentemente con el progenitor que conviven sintiendo que el otro ha sido expulsado del hogar.

-Problemas de lealtad: el menor se encuentra literalmente “entre la espada y la pared”, es decir, en medio de las dos personas que más quiere y que hasta el momento han convivido con él y le han cuidado. El niño tiene miedo a defraudar a uno de sus progenitores debido a la separación de estos.

Incluso en muchas de las ocasiones el niño recibe una gran presión por uno de los progenitores para que se alejen del otro y a pesar de ello, el niño se muestra leal a los dos. Cuando esto ocurre el proceso es todavía más complicado para el menor ya que se ve obligado a esconder sus sentimientos y no se siente comprendido y apoyado por sus dos padres.

-Preocupación e incertidumbre ante la capacidad de cuidarle por parte de sus padres: En esta etapa el niño es muy consciente de lo que ocurre, lo que hace que sea frecuente que desconfíen de la nueva situación y piensen que el progenitor con el que convive se va a ver desbordado y ya no va a poder cuidar de él o ella como antes.

-Reconciliación fantasiosa: Es también muy común que en esta franja de edad el menor crea con firmeza que sus padres van a reconciliarse, algo que en la mayoría de los casos se aleja de la realidad.

-Nuevos sentimientos emocionales que desestabilizan al menor: es frecuente que sientan vergüenza, miedo, resentimiento ante la actitud de sus padres, rechazo y nuevas fobias por la nueva situación.

-Aparecen reacciones psicósomáticas: sobre todo cuando piensan que van a ser abandonados u olvidados, generalmente expresan frecuentes dolores de cabeza o tripa y comienzan a presentar problemas nocturnos y del sueño. Todo ello, son reacciones que reflejan sus nuevos niveles de estrés y ansiedad no propios para su corta edad.

-Emiten nuevos juicios y se unen más a uno de los progenitores: también es muy habitual que perciban que uno de los padres es más culpable que el otro y se unan a aquel que consideran desprotegido, algo que no necesariamente se da con el progenitor que hasta el momento tenía una relación más estrecha, de hecho es muy habitual que conformen una actitud más comprensiva con el progenitor con el cual ya no convive de manera habitual.

-Aparición de problemas de autoestima y de conductas disruptivas: en este sentido, es importante destacar que se suelen generar problemas de autoestima y autoconcepto en el menor, presentando una menor confianza en sí mismos que en la mayoría de las veces se plasma en el rendimiento escolar. Además, a eso se le suma que en numerosas ocasiones algunos de los menores (especialmente en los varones) empiezan a aparecer comportamientos violentos e incluso delictivos que si no se corrigen pueden derivar en graves problemas en un futuro.

- De los 8 a los 12 años→ En esta etapa los menores poseen una mayor madurez para entender la realidad, son más conscientes de lo que ocurre y de los motivos y repercusiones de la separación de sus propios progenitores. Además, ya han desarrollado el sentimiento de justicia, del bien y del mal por lo que es muy probable que se posicionen en las disputas y en el conflicto de sus padres recriminando ciertas actitudes al progenitor que ellos consideran no se está comportando justamente. Incluso pueden que se posicionen de una manera más radical culpabilizando totalmente a uno de los padres y considerando al otro una víctima de su otro progenitor y de la situación.

En esta etapa más que comportamientos distintivos podemos ver que suele emerger un sentimiento de reproche, de rabia, mal carácter y una conducta muy exigente con alguno de los progenitores. Además, suelen aparecer sentimientos de impotencia y de gran soledad que pueden agravar la relación del menor con el progenitor que considera culpable tomando partido e involucrándose de una manera poco recomendada para la salud mental del menor.

- De los 13 a los 18 años→ Esta etapa es realmente conflictiva cuando se produce una separación de los progenitores ya que el menor se encuentra en el trascurso de su etapa adolescente, una edad que ya por si misma trae consigo grandes cambios emocionales y un asentamiento de la personalidad más rígida.

Cuando los divorcios se dan en esta complicada etapa el menor tiende a expresar de una forma rebelde sus sentimientos de pérdida y abrumación ante la situación. Empiezan a tener generalmente serios problemas con los estudios que ya son de otro nivel, destaca una clara falta de concentración, fatiga permanente, problemas de sueño y pesadillas nocturnas que agravan el rendimiento académico del menor.

Muchas de estas características ya se encuentran presente en la etapa adolescente sin necesidad de que los padres se encuentren en un periodo de separación. Sin embargo, añadiendo esta situación familiar todavía se vuelven más intensas y difíciles de frenar ya que a los sentimientos y cambios propios de la adolescencia hay que añadir los que supone la ruptura de los progenitores con los que el menor ha vivido durante toda su infancia, su niñez y su pre-adolescencia. Es frecuente que se den en este periodo actitudes y reacciones como las siguientes;

-Sentimiento de pérdida de la infancia: Sienten que deben hacerse mayores antes de tiempo y muchas veces por la edad que ya poseen en esta etapa deben asumir ciertas responsabilidades que no les corresponden con respecto a los hermanos más pequeños o incluso hacia el progenitor que ellos consideran más vulnerable.

-Se sienten presionados: Es frecuente que ciertos padres consideren que los menores aquí deben ya de tomar serias decisiones sobre el régimen de visitas o el progenitor con el que realmente quieren convivir, algo que sin embargo se les suele escapar de su capacidad emocional para tomar partido en este tipo de decisiones.

-Conflicto entre su deseo de ver al progenitor con el que no viven y el deseo de hacer planes con sus amigos: Este sentimiento es muy común y desesperante para el adolescente que siente necesidad de ver al progenitor que no ve habitualmente pero al mismo tiempo necesita formar parte de los planes que sus amigos hacen mientras esta con dicho progenitor. Muchas veces se ve obligado a renunciar a alguno de sus deseos o a reestructurar y pensar en exceso en cómo poder hacer todo a la vez, algo que suele causarles un gran nivel de ansiedad que muchas veces hacen que el menor no disfrute escoja la opción que escoja ya que piensa constantemente en el deseo renunciado.

-Preocupación por la economía y el dinero que recibe: es frecuente que se sienta diferente a sus amigos y considere que recibe menos que sus compañeros, comparándose y haciendo diferencias. Esta situación lleva al menor a presionar muchas veces a sus progenitores para que compensen este sentimiento de inferioridad y sean más generosos económicamente y materialmente con el menor.

-Conciencia sexual y vinculación de nuevas parejas a sus progenitores: Aquí el menor ya tiene un mayor conocimiento sobre la conducta sexual y lo que ello significa por lo que pueden aparecer sentimientos de miedo, celos e incluso protección hacia sus progenitores ante la idea de que conozcan a una nueva pareja

con la que tengan que convivir y compartir a sus progenitores. Este tema es muy importante, ya que en ocasiones el menor no acepta que esto ocurra y se generan nuevos problemas familiares y tensiones que llevan al menor a sentirse solo, remplazado y rechazado por su progenitor, sobre todo cuando la nueva pareja es del mismo sexo que la del menor ya que el menor puede sentir que van a remplazar su figura y rol con respecto a su progenitor.

-Miedo a mantener relaciones sentimentales y a confiar en otras personas: las emociones, miedos y recursos del proceso de divorcio de sus progenitores puede llevar al alumnado a adquirir una actitud temerosa ante la idea de mantener una relación solida de pareja e incluso a no confiar en la otra persona y en la relación con dicha persona.

Para terminar se hace imprescindible destacar que en esta edad de cambio físico, emocional y social una situación y cambio familiar como es la separación de los padres genera en numerosas ocasiones **trastornos depresivos** en el menor, volviéndose este más introvertido y negativo ante la vida, sin ilusión y con grandes conflictos emocionales en su interior. Asimismo, también es frecuente que aparezca un **patrón delictivo** donde el menor empieza a reflejar conductas desafiantes que finalmente acaban en actitudes y comportamientos ligados al hurto, al robo e incluso a recurrir a las drogas.

TABLA-RESUMEN DEL DESARROLLO DEL MENOR EN LA SEPARACIÓN SEGÚN EL MOMENTO EVOLUTIVO EN EL QUE SE ENCUENTRE.

Menores de 3 años	<ul style="list-style-type: none"> -Los progenitores suelen tener la creencia de sus hijos son tan pequeños que no se enteran ni perciben lo que está ocurriendo -El menor es precisamente cuando más dependencia tiene de sus progenitores -Es común que la madre sienta un miedo excesivo ante la creencia de que le van a arrebatar a lo que más quiere, apegándose a su hijo en exceso -El menor no es capaz de comprender porque una de sus figuras referentes está más ausente
De los 3 a los 5 años	<ul style="list-style-type: none"> -Desconcierto, temor, estrés o ansiedad - El niño a partir de su fantasía piensa que sus padres se reconciliarán - Incremento de la agresividad - Culpabilidad - Retrocesos
De los 5 a los 7 años	<ul style="list-style-type: none"> -Tristeza y sentimientos depresivos -Extrañan al progenitor que ya no vive con el menor de forma habitual -Sentimientos de soledad y abandono -Enfado -Problemas de lealtad -Preocupación e incertidumbre ante la capacidad de cuidarle de sus padres en cuidarle -Reconciliación fantasiosa -Nuevos sentimientos emocionales que desestabilizan al menor -Aparecen reacciones psicósomáticas -Emiten nuevos juicios y se unen más a uno de los progenitores -Aparición de problemas de autoestima y de conductas disruptivas
De los 8 a los 12	<ul style="list-style-type: none"> - El menor aquí posee una mayor madurez para entender la realidad, son más conscientes de lo que ocurre - Han desarrollado ya el sentimiento de justicia, del bien y del mal por lo que es muy probable que se posicionen en las disputas - Suele emerger un sentimiento de reproche, de rabia, mal carácter y una conducta muy exigente con alguno de los progenitores
De los 13 a los 18 años	<ul style="list-style-type: none"> -Sentimiento de pérdida de la infancia -Se sienten presionados -Conflicto entre su deseo de ver al progenitor con el que no viven y el deseo de hacer planes con sus amigos -Preocupación por la economía y el dinero que recibe -Conciencia sexual y vinculación de nuevas parejas a sus progenitores -Miedo a mantener relaciones sentimentales y a confiar en otras personas

4.6 Reflexión personal sobre lo analizado acerca de la actuación e intervención educativa y familiar

Teniendo en cuenta toda la información plasmada y los conocimientos adquiridos durante este periodo académico universitario me parece imprescindible reflexionar acerca de cómo es posible intervenir desde las escuelas para trabajar el aspecto más socio afectivo y emocional que tan dañado se ve en los niños que pasan por estas situaciones de divorcio.

Pues como hemos estado viendo, este aspecto se ve frecuentemente perjudicado en los niños de padres separados influyendo en sus vidas de una manera clara. Pues es tal la presión, el cambio y la pérdida que supone para ellos esta nueva y desconocida situación familiar que comienzan aquí grandes problemas de gestión emocional que derivan habitualmente en trastornos depresivos, estrés, agresividad, rabia, fobias, adicciones y en su plano más académico y escolar.

Es por ello y reflexionando sobre esta idea, vemos que es imprescindible actuar desde el ámbito escolar ya que es uno de los lugares donde el menor pasa más tiempo, donde el menor aprende y donde interactúa. Como futura docente por tanto, veo imprescindible plasmar una propuesta de intervención socio afectiva emocional que pretenda guiar al alumnado y ayudarle en este camino y nueva situación familiar que cada vez está más presente en nuestra actual sociedad, pues como veíamos al principio de este marco cada vez son más el número de alumnos/as con padres separados en las aulas, una realidad que ya se encuentra normalizada y es totalmente habitual a diferencia de no hace tantos años.

Teniendo esto en cuenta, podemos considerar que se hace necesario que todos los colegios posean programas de actuación ante estas situaciones que afectan a una globalidad de alumnos/as que en muchas ocasiones quedan olvidados ya que se consideran aspectos de ámbito privado y de trato delicado para intervenir desde la escuela.

Sin embargo, se ha demostrado que una correcta intervención desde la escuela y un trabajo terapéutico con la familia y siempre en comunicación con el centro escolar son los recursos más eficaces para conseguir que este periodo tan complicado en muchas de las vidas de los alumnos/as sea simplemente un suceso de cambio en sus vidas y no una situación traumática o con consecuencias emocionales graves. Pues la escuela, es la encargada también no solo de guiar al alumnado sino de ofrecer ayuda y recursos a los

padres para realizar un trabajo en común que verdaderamente resulte efectivo para los más pequeños.

La escuela como vemos es la encargada de cooperar y colaborar en la educación de los menores de la mano de las familias, además, generalmente es en el centro escolar donde el alumno/a expresa o refleja lo que le ocurre en casa o en sus entornos más cercanos. Como docente es importante tener en cuenta que muchos de los problemas que afectan en el menor podrían evitarse si se tuviera bien informado al tutor ya que la labor de este es volcarse en actuar y obtener recursos para ofrecerle su apoyo, ayudarle en sus problemas y brindarle su comprensión.

En este aspecto concreto de separación familiar, cabe destacar que cuando los padres se divorcian, el progenitor que convive y cuida del menor también pasa por una situación compleja, es habitual que aparezcan patrones depresivos, desorganizados y que se sienta agobiado con la situación, lo que hace más difícil trabajar con el alumnado de una manera verdaderamente efectiva.

Es por ello, que un buen programa de intervención debe tener en cuenta no solo al alumno/a sino también a sus progenitores y las personas más cercanas de su entorno, pues inevitablemente son factores de gran influencia para el menor. No tendría sentido trabajar aisladamente con el menor sin trabajar de alguna manera con la familia, por tanto partiendo de esta idea esencial se pretende elaborar un programa que recoja actuaciones de intervención dirigidas al ámbito más socio afectivo y emocional que ayuden tanto al menor como a su familia a una mejor gestión del cambio familiar intentando evitar en la mayor medida de lo posible consecuencias que afecten al rendimiento académico del menor y a su salud tanto emocional como mental.

5.- PROPUESTA PROGRAMA SOCIO- AFECTIVO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

5.1 Presentación y justificación del programa:

Como hemos visto durante el documento los hijos/as de padres separados tras la separación comienzan un camino de duelo muy similar a la muerte de un ser querido, pues el cambio y la ruptura que supone el divorcio lleva a que el/la menor atraviese por las siguientes fases



Por ello, antes de comenzar a trabajar y a intervenir desde el colegio debemos tener en cuenta dichas fases para que la actuación se ajuste a las necesidades emocionales del alumnado según en el estadio que este se encuentre. Para ello, es necesario tener en cuenta que el proceso de divorcio para el menor es un proceso largo y con grandes incertidumbres para el alumno/a que ha comenzado una vida distinta con una nueva estructuración familiar y por tanto con lo que todo ello conlleva.

El divorcio arrastra con él en muchas de las ocasiones relaciones inestables, ausencia de comunicación entre progenitores así como entre progenitores e hijos (los adultos se sienten desbordados y no saben cómo gestionar la nueva relación con sus hijos) además de una nula o mínima existencia de prácticas educativas conjuntas.

Todo ello, sumado a la propia incertidumbre, culpabilidad, miedo, al rol que haya tenido que asumir en la separación el menor o la menor y a la propia no aceptación generan finalmente problemas socio afectivo- emocionales y de rendimiento escolar en el alumno/a siendo necesario desde el centro educativo detectar esta situación e intervenir en consecuencia teniendo presente en qué momento fase se encuentra y cuáles son las necesidades más individuales del niño/a.

Para ello, se aborda este diseño de programa educativo dirigido a Educación Primaria, una propuesta enfocada a los alumnos que se encuentren en dicha situación familiar y que por tanto necesitarán una intervención profesional. Esta propuesta se planteará por grupos de edad teniendo en cuenta las fases según el estadio evolutivo en el que se encuentren

De esta forma, se establecerán diferentes dinámicas en grupos de entre 4 y 5 alumnos que englobarán dos rangos de edad. Sesiones dirigidas a alumnado de los 6 a 8 años de edad, y sesiones dirigidas al alumnado de los 9 a los 12 años de edad.

Se pretende ofrecer al alumno diferentes dinámicas y actividades dirigidas en torno a la expresión emocional así como a las alternaciones más comunes que arrastra el divorcio en los hijos, alternaciones violentas y depresivas. De esta manera se plantea por tanto aportar a los alumnos una serie de recursos para aprender a gestionar esta nueva situación. Una propuesta que además, va a tener en cuenta en todo momento a los progenitores en el proceso ya que son un elemento clave para que la intervención vaya en un mismo camino y se consigan avances verdaderamente significativos y óptimos para el alumno.

Tratar esta situación de desestructuración familiar desde esta área se hace esencial, puesto que inevitablemente se produce también una desestructuración emocional que afecta al alumnado que atraviesa esta situación.

Además, son numerosos los autores como *Bisquerra* (2000), *Teruel y Valero* (2005), *Galindo* (2005), etc, que han puesto de manifiesto la importancia de desarrollar en el ámbito educativo programas profesionales específicos de inteligencia emocional ya que el objetivo de la educación emocional tiene como finalidad la mejora en la propia identificación y comprensión emocional así como la de los demás y la regulación tanto de las propias emociones como la de los otros, algo esencial a trabajar teniendo en cuenta el tema que estamos abordando, pues como ya afirmó *Piaget* en el año 1954 la afectividad y la cognición son inseparables.

Todas estas capacidades deben estar presentes en la enseñanza-aprendizaje de los individuos, ofreciéndoles así la oportunidad de obtener el mejor rendimiento posible de su potencial intelectual (Goleman, 1997).

Por otro lado, además de todo lo comentado en ese apartado y de los datos que se reflejaban al principio de este documento sobre el Instituto Nacional de Estadística acerca de los divorcios en los últimos años en España y el tipo de custodias más numerosas, se ha llevado a cabo una encuesta en un centro escolar concertado de Zaragoza, una encuesta que recoge diferentes ítems sobre los diferentes aspectos que se ven condicionados tras una separación en los menores.

Esta encuesta se ha llevado a cabo en las aulas que ha sido posible de Educación Primaria debido a las dificultades encontradas de orden interno en el centro. No obstante, se ha podido encuestar al alumnado de tres aulas concretas gracias a la colaboración de la tutora durante el periodo de prácticas, dos de las aulas de segundo de primaria quienes fueron encuestadas el día 20 de abril del 2021. El primer grupo fue encuestado a las 10:15 horas de la mañana mientras que el segundo grupo realizó la misma encuesta a la 13:05 de este mismo día. También fue encuestada una última clase de primero de primaria el día 21 de abril a las 11:00 horas. En total se ha encuestado de forma totalmente anónima a 61 alumnos.

Esta encuesta nos ha permitido ver a pequeña escala y en un contexto real y cercano la realidad de tres aulas con respecto a esta situación familiar cada vez más frecuente analizando diferentes perspectivas como la emocional, física, académica y social y cómo afecta en sus vidas. (Véase el diseño de la encuesta en el anexo 1)

En cuanto a los resultados obtenidos, podemos ver las siguientes tablas-resumen que recogen las respuestas de los diferentes alumnos a las preguntas planteadas.

TABLAS RESUMEN DATOS SOBRE LOS DATOS RECOGIDOS DE LAS ENCUESTAS REALIZADAS

ENCUESTA REALIZADA A LOS DOS GRUPOS DE SEGUNDO DE PRIMARIA	
PREGUNTAS	RESPUESTAS OBTENIDAS
1- ¿Cuál es tu edad? A) Tengo 6 años B) Tengo 7 años C) Tengo 8 años	Ante esta pregunta. 26 alumnos respondieron que tenían 7 años mientras que fueron 15 los alumnos que respondieron que tenían 8 años.
2-Soy.... A) Chico B) Chica	Se obtuvo que 23 de los alumnos eran chicos ya que respondieron con la primera opción y 18 eran chicas.
3- ¿Tienes algún hermano o hermana? A) No, no tengo hermanos/as	En este caso 16 de los alumnos respondieron que no tenían ningún hermano, 19 de los alumnos respondieron que tenían un hermano, 5 de los

<p>B) Si, tengo 1</p> <p>C) Si, tengo 2</p> <p>D) Si, tengo 3</p> <p>E) Si, tengo más de 3</p>	<p>alumnos que tenían dos hermanos, 1 de los alumnos que tenía tres hermanos.</p>
<p>4- ¿Qué posición ocupas con respecto a tus hermanos/as?</p> <p>A) No tengo hermanos/as</p> <p>B) Soy el mayor</p> <p>C) Soy el más pequeño/a</p> <p>D) Estoy en el medio de mis hermanos</p>	<p>Se obtuvo que 15 de los alumnos no tenían hermanos, 13 de los alumnos eran los pequeños, 9 contestaron que eran los mayores y 4 de los alumnos que estaban en el medio.</p>
<p>5- ¿Ha habido algún cambio en tú familia hace poco?</p> <p>A) No</p> <p>B) Si, ahora vivo con mamá unos días y otros días con papá</p> <p>C) Ha sucedido otro cambio pero mis papás siguen viviendo juntos</p>	<p>En cuanto a esta pregunta ya bastante relevante, 31 alumnos respondieron que no había habido cambios en su familia, fueron 7 los alumnos que respondieron que ahora vivían con mamá unos días y otros días con papa (padres separados) mientras que 3 de los alumnos respondieron con la última opción, afirmando que habían sucedido cambios pero sus padres seguían juntos</p>
<p>6- Con mis amigos...</p> <p>A) Suelo jugar mucho, tengo muy buena relación con ellos.</p> <p>B) Me gusta más jugar solo</p> <p>C) Suelo tener problemas con ellos, a menudo discutimos</p>	<p>Ante esta pregunta sobre el plano más social, cabe destacar que 30 alumnos respondieron con la opción más esperada, la opción A. Sin embargo, 9 de los alumnos respondieron que preferían jugar solos y 2 de ellos que tenía problemas y a menudo discutía con ellos (en este caso un hijo de padres separados)</p>
<p>7- Cuando tengo tiempo libre suelo jugar con...</p> <p>A) La Tablet, móvil, play u otras consolas</p> <p>B) Juguetes</p> <p>C) Juegos de mesa</p>	<p>En esta pregunta se reflejó indudablemente la nueva realidad que representa la adicción normalizada a las pantallas que estamos viviendo actualmente, pues 19 de los niños (casi la mitad de los alumnos de segundo encuestados) respondieron con la opción A, es decir que solían jugar con la tablet u otros dispositivos tecnológicos (tres de ellos alumnos de padres separados).</p>

	Fueron 20 los que contestaron con la opción B referida a los juguetes y 2 de los alumnos con la opción C referida a los juegos de mesa.
8- En casa suelo jugar... A) Solo/a B) Con mis hermanos/as C) Con mis padres D) Con mamá E) Con papá	Ante esta pregunta, fueron 13 los alumnos que respondieron que solían jugar solos (probablemente en consecuencia de elegir una pantalla en el tiempo libre de juego). Fueron 11 los alumnos que respondieron que solían jugar con sus hermanos, otros 6 que lo hacían con sus padres, 7 que solían hacerlo con su mamá y 4 que solían hacerlo con su papá.
9-Cuál es la emoción que más te representa. A) Se expone una cara feliz B) Se expone una cara triste C) Se expone una cara de enfado	Aquí fueron 39 los alumnos que rodearon la cara feliz y fueron 1 de los alumnos rodeó la cara que representa la emoción de la tristeza, otro de ellos dejó la respuesta en blanco.
10- En casa me siento... A) Muy feliz, me gusta mucho pasar tiempo en casa B) Prefiero estar fuera de casa C) Feliz aunque me gustaría pasar más tiempo con alguno de mis papás	Esta pregunta también nos refleja sin duda una realidad actual y es la necesidad de muchos menores de pasar más tiempo con sus progenitores debido a que estos tienen poco tiempo para ellos. Fueron 16 alumnos los que respondieron con la opción A. Otros 5 alumnos respondieron la opción B y fueron 20 alumnos los que respondieron que les gustaría poder pasar más tiempo con sus padres (siete de estas respuestas eran de los siete alumnos de padres separados de ambos grupos, los cuales coincidieron todos en esta respuesta).
11- Físicamente me encuentro A) Muy ágil y con energía B) A menudo me suelo poner malito C) Cuando algo cambia a mi alrededor me suele doler la tripa o la cabeza y me encuentro mal	En este caso vemos que fueron 35 los alumnos que respondieron con la opción A. Con la B fueron 4 (uno de ellos de padres separados) y otro de los alumnos respondió la C (también hijo de padres separados).

12- En el cole siento que A) Últimamente estoy algo perdido y despistado B) Trabajo muy bien y me siento con ilusión C) Creo que antes trabajaba más y me concentraba más en mis tareas	Ante esta pregunta, fueron 6 los alumnos que respondieron que se sentían algo perdidos y despistados (dos de ellos hijos de padres separados). Otros 31 alumnos (la gran mayoría) respondieron con la opción B. Sin embargo, fueron otros 4 quienes respondieron que antes trabajaban más y se concentraban más en sus tareas (uno de ellos también hijo de padres separados).
13- ¿Cómo han sido tus notas en este último tiempo? A) He subido mis notas B) He bajado mis notas C) Mantengo la misma nota en todas las asignaturas D) He subido mis notas en algunas y he bajado en otras.	En esta última pregunta también en referencia al plano académico. Vemos que 12 alumnos respondieron haber subido sus notas, con la opción A. Por otro lado, 9 de los alumnos expresaron haberla bajado (uno de ellos hijo de padres separados), 9 respondieron que mantenían sus notas, otros 11 alumnos afirmaron haber subido en algunas y haber bajado en otras.

ENCUESTA REALIZADA AL GRUPO DE PRIMERO DE PRIMARIA	
PREGUNTAS	RESPUESTAS OBTENIDAS
1- ¿Cuál es tu edad? A) Tengo 6 años B) Tengo 7 años C) Tengo 8 años	Ante esta pregunta. 11 alumnos respondieron que tenían 6 años mientras que fueron 9 los alumnos que respondieron que tenían 7 años.
2-Soy.... A) Chico B) Chica	Se obtuvo que 12 de las alumnas eran chicas ya que respondieron con la primera opción y 8 eran chicos.
3- ¿Tienes algún hermano o hermana? A) No, no tengo hermanos/as B) Si, tengo 1 C) Si, tengo 2 D) Si, tengo 3	Aquí 6 de los alumnos respondieron que no tenían ningún hermano, 11 de los alumnos respondieron que tenían un hermano, 3 de los alumnos que tenían dos hermanos, 0 de los alumnos que tenía tres hermanos.

E) Si, tengo más de 3	
4- ¿Qué posición ocupas con respecto a tus hermanos/as? A) No tengo hermanos/as B) Soy el mayor C) Soy el más pequeño/a D) Estoy en el medio de mis hermanos	En esta pregunta dos alumnos no respondieron (la dejaron en blanco). Por otro lado, 6 de los alumnos respondieron que no tenían hermanos, 8 de los alumnos eran los pequeños, 3 contestaron que eran los mayores y 1 de los alumnos que estaban en el medio.
5- ¿Ha habido algún cambio en tú familia hace poco? A) No B) Si, ahora vivo con mamá unos días y otros días con papá C) Ha sucedido otro cambio pero mis papás siguen viviendo juntos	En cuanto a esta pregunta ya bastante relevante, 17 alumnos respondieron que no había habido cambios en su familia, fueron 2 los alumnos que respondieron que ahora vivían con mamá unos días y otros días con papa (padres separados) mientras que 1 de los alumnos respondió con la última opción, afirmando que habían sucedido cambios pero sus padres seguían juntos
6- Con mis amigos... A) Suelo jugar mucho, tengo muy buena relación con ellos. B) Me gusta más jugar solo C) Suelo tener problemas con ellos, a menudo discutimos	Ante esta pregunta sobre el plano más social, cabe destacar que 19 alumnos respondieron con la opción más esperada, la opción A. En este grupo fue únicamente un alumno quién respondió gustarle más jugar solo
7- Cuando tengo tiempo libre suelo jugar con... A) La Tablet, móvil, play u otras consolas B) Juguetes C) Juegos de mesa	En esta pregunta se reflejó nuevamente la nueva realidad que representa la adicción normalizada a las pantallas que estamos viviendo actualmente aunque en menor medida que en los alumnos un curso más mayor encuestados, es decir, los de segundo de primaria. En este caso, 7 de los niños respondieron con la opción A, es decir que solían jugar con la tablet u otros dispositivos tecnológicos (uno de ellos alumnos de padres separados).

	Fueron 12 los que contestaron con la opción B referida a los juguetes y 1 de los alumnos con la opción C referida a los juegos de mesa.
8- En casa suelo jugar... A) Solo/a B) Con mis hermanos/as C) Con mis padres D) Con mamá E) Con papá	<p>Ante esta pregunta, fueron 5 los alumnos que respondieron que solían jugar solos (probablemente también como consecuencia de elegir una pantalla en el tiempo libre de juego y serles permitido).</p> <p>Fueron 6 los alumnos que respondieron que solían jugar con sus hermanos, otros 4 que lo hacían con sus padres, 3 solían hacerlo con su mamá y 2 con su papá.</p>
9-Cuál es la emoción que más te representa. A) Se expone una cara feliz B) Se expone una cara triste C) Se expone una cara de enfado	Aquí fueron 19 los alumnos que rodearon la cara feliz y fueron 1 de los alumnos rodeó la cara que representa la emoción de enfado.
10- En casa me siento... A) Muy feliz, me gusta mucho pasar tiempo en casa B) Prefiero estar fuera de casa C) Feliz aunque me gustaría pasar más tiempo con alguno de mis papás	<p>Esta pregunta también nos refleja sin duda una realidad actual y es la necesidad de muchos menores de pasar más tiempo con sus progenitores igual que se refleja en la encuesta hacia los alumnos de segundo de primaria.</p> <p>Fueron 10 alumnos los que respondieron con la opción A. Otros 3 alumnos respondieron la opción B y fueron 7 alumnos los que respondieron que les gustaría poder pasar más tiempo con sus padres (dos de estas respuestas eran también las de los alumnos de padres separados coincidiendo en esta respuesta todos los hijos de padres separados encuestados en su totalidad).</p>
11- Físicamente me encuentro A) Muy ágil y con energía B) A menudo me suelo poner malito	En este caso vemos que fueron 17 los alumnos que respondieron con la opción A. Con la B fueron 1 y otro de los alumnos respondió la C (hijo de padres

C) Cuando algo cambia a mi alrededor me suele doler la tripita o la cabeza y me encuentro mal	separados). Asimismo, uno de ellos la dejo en blanco.
12- En el cole siento que A) Últimamente estoy algo perdido y despistado B) Trabajo muy bien y me siento con ilusión C) Creo que antes trabajaba más y me concentraba más en mis tareas	Ante esta pregunta, fueron 4 los alumnos que respondieron que se sentían algo perdidos y despistados (uno de ellos hijo de padres separados). Otros 15 alumnos respondieron con la opción B y otro de los encuestados seleccionó la respuesta C.
13- ¿Cómo han sido tus notas en este último tiempo? A) He subido mis notas B) He bajado mis notas C) Mantengo la misma nota en todas las asignaturas D) He subido mis notas en algunas y he bajado en otras.	En esta última pregunta también en referencia al plano académico. Vemos que 3 alumnos no responden, es decir la dejan en blanco. Por otro lado, 11 alumnos respondieron haber subido sus notas, con la opción A. Asimismo, 2 respondieron que mantenían sus notas y otros 4 alumnos afirmaron haber subido en algunas y haber bajado en otras.

5.2 Conclusiones obtenidas de la encuesta realizada:

Tras obtener todos los resultados vistos en las encuestas vemos que son varios los puntos a recalcar y sobre los cuales reflexionar ya que llaman notablemente la atención. Para empezar, vemos que una de las cuestiones más relevantes es la nueva forma de jugar y de relacionarse de los menores en esta nueva actualidad digitalizada, más si cabe después del confinamiento y en esta actual situación sanitaria.

Pues como vemos en las respuestas dadas por el alumnado, en torno al 50% de ellos dicen y afirman elegir en su tiempo libre tablets, consolas, móviles u otras play station para jugar, esto afecta ya no solo a los hijos de padres separados los cuales los aísla más del mundo y de su entorno no favoreciendo su desarrollo y su proceso de transito sino también al resto de los menores y del alumnado.

Esta nueva forma de relacionarse con el mundo, reduce de manera evidente las interacciones afectivas del menor con su entorno y con los demás y en consecuencia

forma a niños con una menor inteligencia emocional y afectiva hacia todo lo que les rodea, los cuales además a medida que van creciendo (tal y como vemos en la encuesta) eligen cada vez en mayor número de casos este recurso para pasar su tiempo libre, lo que aumenta la exposición del menor y por tanto la repercusión de las consecuencias de ese mal uso.

Esta nueva realidad cada vez más en auge por el boom de las nuevas tecnologías es un aspecto que influye con gran agresividad en el plano social del alumnado afectando además de en otros muchos aspectos (problemas de sueño, hiperactividad, nerviosismo, problemas de salud, etc) en la dimensión más socio afectivo- emocional con gran intensidad.

Además, en el caso de hijos de padres separados quiénes pasan por grandes desequilibrios emocionales y cambios en sus rutinas diarias, puede afectar todavía más este uso inadecuado de dispositivos tecnológicos y perjudicar la estabilidad y relación con sus progenitores así como con sus iguales.

Otro de los aspectos que llama la atención, es como un gran porcentaje del alumnado (18 alumnos, la mayoría de segundo de Primaria) dicen jugar solos, esto hace reflexionar sobre precisamente ese gran tiempo que ocupan las pantallas en la vida de muchos menores que hace que cada vez el juego sea más solitario y menos interactivo. A todo ello, hay que sumarle además la nueva forma de vivir de las familias.

Pues en la actualidad y debido a la incorporación de la mujer al mundo laboral y de la complicada conciliación familiar en muchas de las familias, los hijos pasan mucho tiempo sin ver a sus padres realizando otras actividades y permaneciendo largas horas en el centro escolar (madrugadores, comedor, extraescolares, etc).

Pues como veíamos algo que llama la atención de las encuestas es el gran número de alumnado que a pesar de identificarse con la emoción de la felicidad expresa necesitar pasar más tiempo con sus padres. Esta necesidad todavía se hace más evidente en los hijos cuyos progenitores se encuentran separados, pues todos los alumnos que se encuentran en dicha situación sin excepción han marcado esta misma respuesta.

Esto refleja el gran problema que muchas veces genera el divorcio con respeto a las custodias que hace que en muchas de las ocasiones el menor sienta que no puede ver y pasar todo el tiempo que quisiera con sus progenitores, lo que conlleva una inadecuada

estabilidad en el menor y en consecuencia a otras repercusiones en diferentes planos o áreas de la vida de este.

Pues como vemos, en las preguntas referidas al plano físico y al plano académico varios de los alumnos de padres divorciados sienten estar más despistados, haber bajado sus notas o incluso sentirse mal cuando algo cambia a su alrededor doliéndoles la tripa o la cabeza.

Todos estos datos obtenidos acompañados de una investigación teórica profunda, hacen evidente la necesidad de intervenir desde el centro educativo y siempre en colaboración con las familias ya que es una situación que afecta a numerosos alumnos y alumnas en sus diferentes áreas del desarrollo.

Es por ello, que en este trabajo se recoge una propuesta de intervención socio-afectiva con la que se pretende dar habilidades a los alumnos para la identificación y gestión emocional que les facilite este proceso de cambio y les de herramientas para obtener el máximo equilibrio posible. Pues una correcta y estable inteligencia y gestión emocional repercute positivamente no solo en este plano sino en muchos otros que se verán más reforzados.

5.3 Objetivos generales que se plantean con este programa

- Ofrecer al alumno herramientas para la gestión y equilibrio emocional que ayude al menor a sobrellevar su situación familiar así como la relación con sus progenitores.
- Trabajar para alcanzar una mejora en los diferentes planos que se ven afectados como consecuencia de la separación y de ese proceso emocional del menor (plano académico, físico, social, etc)
- Identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias, y ser capaces de denominarlos, gestionarlos, expresarlos y comunicarlos a los demás identificando también los de los otros.
- Ofrecer recursos y trabajar con los progenitores y familias para lograr en estos una mejor confianza de sí mismos y una mejor gestión de la separación que mejore la vida del alumno.
- Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo

Asimismo, cabe destacar que los **objetivos específicos** de este podemos encontrarlos en las diferentes sesiones que se plantean durante el programa.

5.4 Metodología desde una perspectiva inclusiva

En cuanto a la metodología que se plantea en este programa, vemos que es una metodología centrada en el alumno como principal protagonista donde se trabajará a través del trabajo cooperativo y en pequeños grupos, a través de la asamblea y el trabajo más reflexivo e individual donde la maestra desempeñará un papel de guía durante todo el proceso de enseñanza aprendizaje del alumnado y las familias.

Este programa de intervención ha sido diseñado para llevarlo a cabo dentro del aula y ser dirigido para todo el alumnado, pues teniendo muy en cuenta la perspectiva inclusiva es la manera más apropiada para evitar posibles etiquetas en el alumnado, señalamiento e incluso problemas de acoso escolar.

Además, el dirigir estas actividades en el aula y trabajarlas con todo el alumnado a la vez en pequeños grupos, nos podrá permitir como docentes dirigirnos de manera indirecta a los hijos que se encuentren en esta situación familiar de separación o divorcio pero también al mismo tiempo poder detectar posibles dificultades emocionales en el resto del alumnado, posibles cambios familiares o preocupaciones en el ámbito familiar por parte de todo el alumnado. Es decir, esta metodología nos va a permitir intervenir pero también detectar y prevenir posibles problemas familiares y emocionales a nivel de aula.

5.5 Papel del maestro:

En esta propuesta el papel del maestro/ es fundamental, presenta un rol de guía y apoyo en el proceso enseñanza-aprendizaje con unas funciones de colaboración imprescindibles que deberá desempeñar de la mano y en colaboración con el resto de docentes y familias.

Los docentes son un elemento clave que poseen ciertas funciones orientadoras tal y como transmite *Pereira (2007)*, una de las que más nos ocupa en este caso es la labor de planificar y llevar a cabo tareas y actividades que ayuden y fomenten el desarrollo integral de todo el alumnado, sin poner el foco únicamente en el aspecto más cognitivo o intelectual, así como ofrecer contextos y entornos para que el alumnado pueda auto conocerse.

Esta función va a estar totalmente presente en esta propuesta donde el papel del maestro va a ser precisamente el de ofrecer ese contexto al alumnado que facilite esa gestión

emocional a través de su apoyo y guía que supondrá un soporte y tendrá en cuenta al alumno como el centro del proceso.

Por otra parte, es muy importante recalcar que los docentes se apoyarán en los equipos de orientación educativa del centro quienes ayudarán a estos a intervenir dándoles al mismo tiempo las claves más imprescindibles que ellos necesiten para llevar a cabo esta propuesta y sobre todo mostrándose como un elemento de apoyo hacia el profesorado quienes también podrán necesitar asesoramiento.

Pues la orientación educativa según *Gordillo (1979)* es un proceso educativo e individualizado de ayuda al educando en su realización personal pero también y al mismo tiempo supone ese papel de asesoramiento a todo el personal docente a quienes brindarán y ofrecerán apoyo para que el profesorado pueda cumplir así sus funciones más orientadoras con todo su alumnado.

Finalmente, es importante destacar el papel de maestro con la familia, pues esta va a ser una parte fundamental del programa ya que además de establecer tutorías con los padres que así lo solicitasen, la maestra/o hará participe del proceso del programa a los progenitores y familias en cada sesión y al mismo tiempo mandará a los padres que se encuentren en esta situación familiar recursos, herramientas y actividades que les ayuden a gestionar mejor este proceso y a establecer a través de la educación emocional unos objetivos en su desarrollo, pues según *Bisquerra (2009)*, la educación emocional tiene como principal objetivo el desarrollo de las competencias emocionales las cuales a su vez son definidas como un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular la vida y los fenómenos emocionales de forma apropiada.

5.6 Temporalización

En cuanto a la temporalización del programa, este ha sido pensado para que se desarrolle durante 5 semanas. Debido a que tanto el programa dirigido para los alumnos de 6-8 como el programa dirigido para los alumnos de 9-12 se componen de 5 sesiones las cuales se realizarán durante una sesión a la semana en la hora de tutoría.

Al mismo tiempo, los alumnos también trabajarán en casa a través de los recursos que la profesora/or mandará y facilitará a los padres de los alumnos que se encuentren en esta situación familiar y por tanto necesiten ese trabajo en casa. Por otro lado, el resto del

alumnado también contará con el soporte de las tutorías individualizadas con las familias donde el programa aquí tendrá una función de detección y prevención de posibles problemas emocionales.

De esta forma, cuando finalice el programa los alumnos de padres separados además de tener una base de gestión emocional que les ayude a enfrentarse a su situación familiar y a las diferentes circunstancias que este cambio acarrea, serán más capaces de tener un equilibrio socio-afectivo emocional que les ayude a gestionar los diferentes planos de su vida. Por otro lado, el resto del alumnado habrá tenido la oportunidad de adquirir una base en cuanto a habilidades de identificación y gestión emocional que les serán de gran utilidad para trabajar su inteligencia emocional y para hacer frente a los diferentes conflictos que se presenten en sus vidas.

Asimismo, este programa puede suponer también un gran recurso para que los alumnos (sobre todo en la franja de edad de 9- 12 años) entiendan y empaticen con los compañeros que atraviesan esta situación familiar entendiendo mejor sus sentimientos y situación, pues ya habrán desarrollado una mayor conciencia por evolutiva y edad.

A continuación podemos ver el cronograma que se propone para el desarrollo del programa;

CRONOGRAMA		
SEMANA PREVIA AL PROGRAMA	Realización de la encuesta para obtener datos que nos ayuden a saber desde dónde partimos ¿Cuándo? → En cualquier hora según sea conveniente para el tutor dependiendo de la programación de las asignaturas	Transmisión a las familias desde la plataforma del colegio, vía carta u otro medio de la puesta en marcha del programa explicando este, sus objetivos y la necesaria colaboración de ellos durante el desarrollo del programa.
SEMANA 1	Realización SESIÓN 1	Tutoría individual con aquellos padres que lo soliciten o a petición del tutor/ra
SEMANA 2	Realización SESIÓN 2	Tutoría individual con aquellos padres que lo soliciten o a petición del tutor/ra

SEMANA 3	Realización SESIÓN 3	Tutoría individual con aquellos padres que lo soliciten o a petición del tutor/ra
SEMANA 4	Realización SESIÓN 4	Tutoría individual con aquellos padres que lo soliciten o a petición del tutor/ra
SEMANA 5	Realización SESIÓN 5 Mandar a los padres la evaluación y autoevaluación que deberán realizar con respecto al programa y a su papel en este.	Tutoría individual con aquellos padres que lo soliciten o a petición del tutor/ra
SEMANA POSTERIOR AL PROGRAMA	Realización de las pruebas de evaluación Recogida de las encuestas anónimas realizadas por los padres.	

No obstante, esta planificación es totalmente orientativa ya que podrá adaptarse o modificarse según las necesidades del profesorado y alumnado, pues dependiendo de la realidad que se nos presente puede ser más conveniente que las actividades de las sesiones se puedan plantear en diferentes sesiones alargando así el programa o alargando el tiempo de las sesiones si fuese necesario, pues cada aula es una realidad y presenta un contexto y unas necesidades que deberán tenerse en cuenta, no todo el alumnado trabaja al mismo ritmo ni asimila de la misma manera. Es por ello, que el carácter flexible de este programa nos permite adaptarlo a todas estas necesidades que puedan surgir.

5.7 Programa dirigido al alumnado de 6 a 8 años de edad

Para la realización de estas dinámicas y actividades debemos tener en cuenta que los grupos de alumnos se compondrán de alumnos de primer ciclo de Primaria, los cuales muchos de ellos habrán realizado el cambio de Infantil a Primaria por lo que se hace esencial que en primer lugar aprendan a identificar las emociones y lo que estas nos producen para verdaderamente poder adquirir recursos emocionales que les ayuden ya desde pequeños a construir los cimientos hacia una correcta gestión emocional para afrontar los desequilibrios que conllevan los divorcios en los menores y la desestructuración familiar propia de esta circunstancia de cambio y pérdida en el menor.

Para ello este programa, plantea 5 sesiones de una duración de 45 minutos para cada uno de los grupos con dinámicas y actividades que se adaptan a esos dos grupos de edad apropiando la propuesta según su evolutiva, capacidades cognitivas y emocionales de los menores, pues dichas actividades están elegidas conscientemente teniendo en cuenta la edad y momento en la que se encuentran los alumnos.

SESIONES DEL PROGRAMA

PRIMERA SESIÓN	
Duración	45 minutos
Objetivos	Reconocer las emociones Introducir al alumno en la identificación de las propias emociones Ir adquiriendo una conciencia emocional Adquirir habilidades para identificar la expresión física así como la no verbal Fomentar la comunicación y la estabilidad emocional entre los padres e hijos
Composición	Grupos de entre 4 a 5 alumnos
Materiales	Ovillo de lana, Dos cartulinas, Velcro, Imágenes de diferentes situaciones y emociones
Desarrollo de la dinámica	
<u>Trabajo con los alumnos:</u>	

En la primera sesión del programa se planteará una actividad en la que los alumnos con sus compañeros de grupo puedan conocerse más y empezar ya a generar una expresión emocional de sus sentimientos con el otro.

Para ello, la profesora llevará un ovillo de lana donde se recreará un juego. La dinámica consistirá en lo siguiente, la profesora cogerá la punta de un trozo de la lana y dirá como se llama, además, expresará una de las cosas que más feliz le hacen y otra de las cosas que más triste le hacen sentirse.

Una vez lo haya expresado, se quedará con la punta de lana cogida y lanzará el ovillo a uno de los integrantes del grupo que estarán sentados en corro de tal forma que todos harán lo mismo. Al final de la dinámica se habrá formado una telaraña que simbolizará ese “primer contacto emocional” entre ellos y que estará llena de los sentimientos que más felices y tristes les hacen sentirse a los integrantes del grupo.

Con esta dinámica se pretende que la profesora pueda conocer mejor a sus alumnos, que los alumnos puedan crear vínculos entre ellos y conocerse. Por otro lado se pretende introducirlos en la expresión emocional que tan importante será para llevar a cabo este programa.



Durante la segunda parte de la sesión, se les ofrecerá a los alumnos una serie de tarjetas donde se representará en cada una de ellas diferentes situaciones y sentimientos faciales. Los alumnos por parejas o grupos de alumnos deberán trabajar de forma cooperativa para pegar cada tarjeta en la emoción que va ligada a esa imagen según esa situación (alegría, tristeza, miedo, asco, enfado).

Aprovechando la actividad y a modo de introducción trabajaremos todos juntos en grupo esas emociones en concreto hablando de cómo se manifiesta físicamente en nuestro cuerpo, qué cosas nos produce dicha emoción, que pensamientos nos provoca o genera, que podemos hacer al sentirla, etc.



Trabajo con los padres:

Como hemos comentado al principio del programa esta propuesta debe ser un trabajo conjunto con los padres si verdaderamente queremos obtener unos resultados útiles para el alumnado y sus progenitores tras el programa. Por ello, en esta primera sesión la profesora además de contarle a los padres lo trabajado con los alumnos en clase les propondrá una tarea, “hacer un diario de las emociones”.

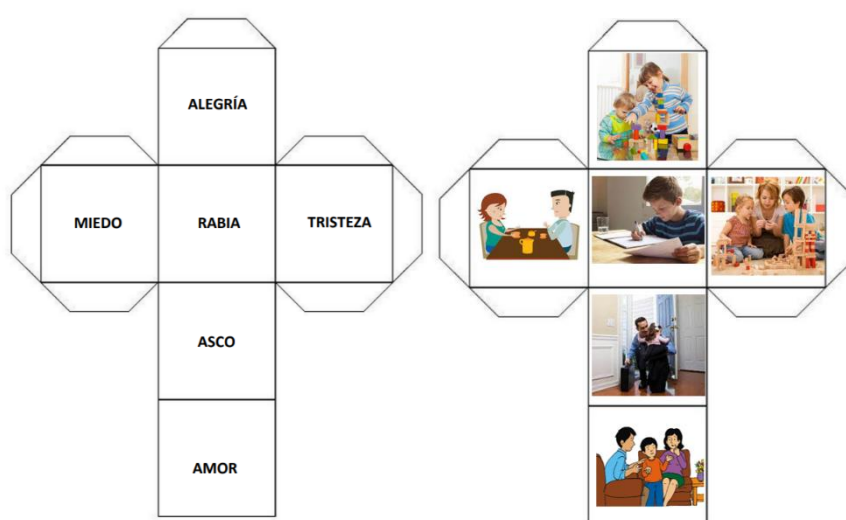
Este diario sería interesante que se pegase en un área común de la casa (cocina, salón) donde haya un espacio para hablar cómodamente y de forma relajada. En él, cada día al terminar el día el alumno deberá de dibujar la cara de la emoción que ha representado su día (enfadado, alegre, triste, malito, etc) o incluso podrá dibujar más de una cara ya que ha podido sentirse triste por la mañana y enfado por la tarde por ejemplo. Además, se aprovechará para comentar lo más importante del día (cosas que le han ocurrido y son importantes para él o ella, etc), de la misma manera el progenitor que este con él ese día hará lo mismo (de tal forma que en ambas casas esté el mismo calendario). Esta actividad podrá ser también mandada a los padres del resto del grupo-clase.

Con esta actividad, se pretende crear un espacio o rincón en la casa para fomentar la comunicación y expresión emocional entre los padres e hijos que ayude a conocer como se sienten, qué les sucede y sobre todo que ayude a los progenitores a conocer cuál es la estabilidad emocional de sus hijos y que necesitan en su día a día.

SEGUNDA SESIÓN	
Duración	45 minutos
Objetivos	<p>Ser capaces de identificar cómo me siento en diferentes situaciones y contextos con mi familia</p> <p>Desarrollar progresivamente una expresión emocional desde los contextos más inmediatos al alumno</p> <p>Mejorar la comunicación y expresión emocional</p> <p>Reflexionar sobre las propias emociones</p>
Composición	Grupos de entre 4 a 5 alumnos
Materiales	Dados (uno que recoja las diferentes emociones y otros que recojan diferentes contextos familiares)
Desarrollo de la dinámica	
<p><u>Trabajo con los alumnos:</u></p> <p>En esta segunda sesión del programa se planteará ya una actividad enfocada hacia las emociones del alumno con su esquema y concepto de sistema familiar y las diferentes relaciones. A través de esta dinámica podremos ver reflejado como se siente el alumno ante diferentes momentos y contextos que pasa y vive con los integrantes de su familia.</p> <p>Para llevar a cabo la dinámica se utilizarán mínimo dos dados, en uno de ellos encontraremos en sus caras las diferentes emociones (alegría, miedo, tristeza, rabia, asco, amor) y en el otro encontraremos diferentes representaciones familiares (Por ejemplo: unos hermanos jugando a la pelota, un papá y una mamá hablando sobre algo, etc). Los alumnos por parejas o grupos de tres trabajarán de tal forma que tirarán el dado de la emoción y dependiendo de la emoción que salga en el dado tendrán que elegir del otro dado la situación que les genera esa emoción representada o una similar que les venga a la cabeza al verla. Dichas situaciones representadas en el otro dado habrán sido explicadas por la profesora/or previamente para</p>	

que quede claro que refleja cada una de las imágenes (Se podrán crear los dados que se necesiten con diferentes situaciones según el alumnado y sus diferentes circunstancias).

Tras ello, deberán decir en alto una frase que represente su emoción en esa determinada situación (Por ejemplo: al sacar en el dado la emoción “amor”, el alumno podría elegir la imagen del otro dado donde se ve una mamá jugando con su hijo. El alumno aquí podría expresar “Elijo esta imagen porque mi mamá siempre juega conmigo y me da mucho amor”).



Con esta dinámica se persiguen grandes objetivos. Por un lado, que el alumno empiece a ser capaz de analizar sus propias emociones y a relacionarlas a situaciones concretas. Así, además de trabajar su propia expresión emocional se le ofrecen herramientas para que vaya siendo capaz de verbalizar y poner palabras a lo que siente y por tanto pueda mejorar la comunicación con sus progenitores, hermanos y familia sobre su plano más socio-afectivo emocional.

Por otra parte, el profesor/ra con dicha dinámica podrá ir conociendo mejor cuál es la situación y las emociones de las que parten sus alumnos de una manera más profunda para ofrecerles así la mejor intervención a ellos y a sus respectivas familias ya que la profesora/or se encargará de tener tutorías con los padres para poder recopilar más información, comentar como es la evolución, qué necesidades se han ido reflejando a lo largo del programa y se ven emergentes y poder darles así asesoramiento, recursos y herramientas que les ayuden a

la gestión familiar, emocional y por consecuencia al plano más social y académico de su hijo/a.

Trabajo con los padres:

Con respecto a esta sesión, vemos que será muy relevante la información obtenida ya que es una sesión que trata diferentes situaciones familiares y cómo el alumno se siente ante ellas. Con respecto a los padres, aquí la profesora/or se encargará de contar como ha ido la dinámica a los padres y cómo han reflejado sentirse sus hijos ante las distintas situaciones familiares para que los padres puedan reflexionar sobre ello y establecer una comunicación con sus hijos en el rincón de las emociones de sus hogares. Por supuesto, la maestra/o dará a los padres pautas y consejos que puedan guiarles dependiendo de cuáles hayan sido las emociones expresadas por sus hijos en referencia a los diferentes contextos planteados en los dados. De igual forma, si la maestra/o perciben u observan necesidades en otros alumnos de padres no separados o reacciones que llaman la atención también se ofrecerán esas pautas que resulten necesarias a los progenitores de dichos alumnos.

TERCERA SESIÓN	
Duración	45 minutos
Objetivos	Desarrollar la habilidad y capacidad de identificar y comprender las propias emociones Fomentar el trabajo en equipo y la búsqueda de alternativas conjuntas Reflexionar acerca de los sentimientos y de cómo podemos actuar ante ellos Mejorar la comunicación intra e interfamiliar del niño con su entorno
Composición	Grupos de entre 4 a 5 alumnos
Materiales	Cuatro botes y papel
Desarrollo de la dinámica	
En esta tercera sesión, se crearán cuatro botes con cuatro de las principales emociones (alegría, tristeza, miedo y amor) los cuales se colocarán en el centro de la clase. A continuación, la profesora les repartirá cuatro papeles a cada uno de los alumnos y les pedirá	

que en cada uno de ellos piensen y escriban o dibujen (pues para los alumnos de primero de primaria la escritura puede no estar conseguida) algo que les produce sentirse así, es decir, que en cada uno de los papelitos pongan por escrito o representen mediante un dibujo una situación que les produzca alegría, otra tristeza, otro miedo y por último otra que les produzca amor y pongan su nombre en cada uno de los papelitos.

Una vez los alumnos acabasen de pensar y escribir/ dibujar sus diferentes sentimientos los meterían en los correspondientes botes. Cuando estuviesen todos los papeles dentro de sus botes, la maestra iría sacando de manera progresiva (un papel de cada bote por turnos) los mensajes de los alumnos. Tras ello, al alumno que le tocara si quisiese expresarlo al resto de la clase podría salir al centro, explicar lo que ha representado y por qué se siente así en esa situación que ha descrito.

Luego tras cada pregunta, y tras escuchar al alumno la maestra preguntará en alto qué es lo que podemos hacer para no sentirnos así para abrir un pequeño debate con el resto del grupo (Por ejemplo: si el niño ha metido en el bote de la tristeza que se siente triste cuando discute con su hermano porque los dos quieren el mismo juguete, la maestra podría guiar a los alumnos para pensar y buscar alternativas para que eso no suceda como por ejemplo jugar juntos y disfrutar del juego en equipo, o establecer un tiempo de juego para cada uno).

Si por el contrario, el mensaje corresponde al bote de alegría o amor (emociones que nos hacen sentirnos bien), la maestra incidirá en preguntar a los alumnos porque creen que se sienten así para que puedan analizarlo y ser capaces de buscar esas emociones con una correcta gestión emocional (Si por ejemplo, un alumno lee su mensaje del bote que corresponde a la alegría donde dice que se siente alegre cuando su mamá o papá hacen los deberes con él, podemos transmitir que siempre que los papás puedan y nosotros necesitemos ayuda podemos pedírsela y decirles lo felices que nos hace que ellos nos ayuden).



Es decir, con esta dinámica se trata de que el alumno sea capaz de reflexionar acerca de sus emociones, ligarlas a las distintas situaciones de su vida, expresarlas sobre el papel y además a los demás buscando soluciones en equipo (siempre con la guía de la profesora/or) acerca de cómo podemos hacer para no sentirnos mal (tristes o con miedo) y qué podemos hacer para que los demás sepan lo que nos hace sentirnos bien (alegres y con amor). Esta dinámica resulta fundamental para que el alumno aprenda a conocerse así mismo, a regular sus emociones y además a comunicarse con su entorno más próximo (familia, amigos, profesores, etc), algo que le ayudará ya no solo en su plano más afectivo y emocional sino también en el académico y social.

Trabajo con los padres:

La maestra/ro como en cada sesión contará lo trabajado con los alumnos y lo más relevante con respecto a cada hijo de manera individual. Además, en este momento del proyecto la profesora/or les recomendará a los papás trabajar en casa a través el cuento "El emocionómetro del inspector Drilo", (véase un pequeño vídeo sobre el libro en el siguiente enlace <https://youtu.be/kFCMfj7vBwM>), pues la correcta inteligencia emocional como ya hemos comentado en otros apartados es un elemento clave para tener éxito en el futuro en todos los planos de la vida del alumno y la lectura aporta en estas edades una ventana abierta de posibilidades para aprender de una manera motivadora y significativa para ellos. Este cuento además de despertar en el menor interés por la lectura por sus diferentes ilustraciones, pestañas, elementos lúdicos y manipulativos que se esconden en él, recoge grandes herramientas muy útiles para poder llevar a cabo una vida más equilibrada, estable y feliz. Además, este recurso irá dirigido también a todo el grupo, pues puede ser un elemento útil para todo el alumnado.

Se trata de que el alumno vaya trabajando este cuento con sus progenitores de tal forma que al mismo tiempo que pasa y comparte tiempo con sus padres aprende a obtener herramientas útiles para su vida. Una propuesta llena de ventajas a través de un cuento que no solo ayudara a los pequeños sino también a sus padres, a esa gestión emocional de la situación familiar y de las diferentes situaciones del día a día compartiendo momentos conjuntos y creando lazos y experiencias a través de una actividad interactiva huyendo así de otras distracciones frecuentes que aíslan al menor como lo son dispositivos tecnológicos.

CUARTA SESIÓN

Duración	45 minutos
Objetivos	<p>Formar un pensamiento positivo ante el divorcio</p> <p>Facilitar la gestión emocional del divorcio en el menor y en los progenitores</p> <p>Reforzar la autoestima y motivación del alumnado en su proceso de cambio</p> <p>Dar herramientas y recursos para una correcta adaptación a la nueva situación familiar a través de un equilibrio emocional y una imagen positiva de la situación</p> <p>Concienciar y guiar a los padres de la importancia de mantenerse unidos en la educación del menor dejando al margen sus problemas como pareja.</p>
Composición	Grupos de entre 4 a 5 alumnos
Materiales	Cuento “El espejo en la casa de mamá/El espejo en la casa de papá”

Desarrollo de la dinámica

En esta cuarta sesión vamos a trabajar directamente el divorcio a través de un cuento “El espejo en la casa de mamá/El espejo en la casa de papá”. Este cuento de los autores Luis Amavisca y Betania Zacarias nos ofrece en un mismo cuento una doble perspectiva, pues en un mismo libro pueden leerse dos historias ya que según desde donde empieces leerás primero una u otra. Por un lado, nos encontraremos en la casa de mamá y por el otro lado nos encontraremos en la casa de papá, pues esta doble portada ya nos transmite una historia que se encuentra dividida, como la vida del propio protagonista o la de los propios alumnos.



¿Pero qué nos cuenta este cuento?

El pequeño protagonista ha pasado de tener una sola casa a tener dos casas, la de mamá y la de papá pero en las dos disfruta y se divierte ya que cada una tiene su encanto. Además, en ambas casas hay un espejito al que le encanta mirarse nuestro protagonista, un espejito que comunica la casa de papá con la de mamá porque ambas comparten algo muy mágico y especial, el amor hacía el pequeño protagonista de esta historia.

A través de este cuento vamos a poder transmitir al alumno un mensaje muy importante. Y es que cuando unos padres se separan, la vida de los hijos también se divide inevitablemente, a pesar de que en el cuento no se exprese de esa manera literal vemos por su estructura este mensaje a través de esa elección de dos colores cromáticos totalmente distintos que separan esos dos mundos unidos. Este cuento sin embargo se acompaña de una lectura positiva de la situación que vive el protagonista ya que el pequeño aprende a ser feliz y disfrutar de lo bueno que hay en sus dos hogares que además están llenos de amor ya que comparten algo mágico.

Este cuento puede resultar muy útil por tanto para acompañar al alumno en este proceso de divorcio y para ayudarlo a adquirir una imagen positiva de dicha situación e intentar disfrutar y adaptarse a la situación como el pequeño protagonista. Este cuento además no solo es para los niños y alumnos que se encuentran en esta situación familiar sino que se trabajará igualmente con las madres y padres de los alumnos ya que puede también ser muy útil para ellos. Pues les ayudará a reflexionar y enfocarse en llevar este proceso de la manera más sana posible y más unida, remando para el mismo camino aunque desde diferentes lugares para conseguir que sus hijos sientan ese amor común que siente nuestro pequeño protagonista.

¿Cómo lo vamos a trabajar?

Con los alumnos:

Durante esta cuarta sesión, la profesora/or configurará el espacio de la clase de tal forma que los alumnos se sienten en corro creando un ambiente de asamblea y escucha. A continuación, la profesora leerá este doble cuento unido en un mismo texto a los alumnos (podemos escucharlo y ver las diferentes ilustraciones en este vídeo <https://www.youtube.com/watch?v=otZmIwxP-v0>).

Tras él la maestra trabajará con el grupo y preguntará en alto “¿Qué nos enseña este protagonista? ¿Qué hemos aprendido con él?” para que por turnos cada uno pueda transmitir lo que le ha transmitido este cuento.

Tras ello la profesora/or les repartirá un papel en el que deberán de pensar, reflexionar y escribir que les gusta hacer con mamá o en casa de mamá y que les gusta hacer con papá o en casa de papá. Asimismo, habrá un apartado donde podrán recoger algo que les gustaría poder hacer con mamá o papá cuando están con ellos. Cuando los alumnos ya hayan pensado y acabado este ejercicio de reflexión e introspección lo compartirán con el resto de la clase (quien quiera hacerlo) y la profesora finalizará la sesión transmitiendo ese elemento común, el “AMOR” que siempre estará independientemente de cómo ahora vivan sus papás. Esta actividad se plantea también desde una mirada inclusiva y dirigida a todo el aula puesto que puede ayudar a todo el alumnado a reflexionar sobre lo que le gusta hacer con mamá y papá y que no hacen con ellos pero les haría muy felices, una información muy útil y que podrá ser de gran ayuda para todos los progenitores a la hora de descubrir las necesidades de sus hijos con respecto a ellos.

NOMBRE: _____

Tiempo para pensar

<i>Que me gusta hacer con mamá</i>	<i>Qué me gusta hacer con papá</i>

<i>Cosas que gustaría hacer con mamá y que me harían muy feliz</i>	<i>Cosas que gustaría hacer con papá y que me harían muy feliz</i>

Con los padres:

La profesora/or mandará el libro a los padres para que estos también puedan leer la historia y reflexionar sobre ella, se les guiará e indicará que sus hijos han trabajado este cuento y se les pedirá que observen las respuestas de sus hijos sobre la hoja que habrán hecho tras el cuento de lo que hacen con sus papás y lo que les gustaría hacer con ellos para sentirse más felices. Pues esa hoja no solo se planteará con la finalidad de que los alumnos piensen y obtengan lo positivo para ayudarles en este proceso sino también para que los padres conozcan mejor

cómo se sienten sus hijos ante esta situación y que les gustaría hacer con ellos qué no hacen (pues recordemos que todos los alumnos de padres separados que fueron encuestados respondieron que les gustaría pasar más tiempo con papá y mamá).

QUINTA SESIÓN	
Duración	45 minutos
Objetivos	<p>Identificar el significado no verbal que nos transmiten las diferentes emociones (gestos, actitudes, posición corporal)</p> <p>Representar las emociones a través de la mímica</p> <p>Reflexionar acerca de lo aprendido durante el programa</p> <p>Propiciar actividades lúdicas entre hijo y padres para favorecer las relaciones entre estos y mejorar la autoestima del alumno</p>
Composición	Grupos de entre 4 a 5 alumnos
Materiales	Tarjetas emociones y cinta para el juego “Adivíname”
Desarrollo de la dinámica	
<p><u>Trabajo con los alumnos:</u></p> <p>Para finalizar esta última sesión del programa, se realizará un juego final adaptado al aprendizaje emocional, el juego "Adivíname". Para ello, a un alumno del grupo se le colocará una cinta en la cabeza con una foto de una emoción, otro miembro del grupo saldrá al medio de la clase y únicamente a través de la mímica deberá representársela hasta que su compañero descubra la emoción representada. Es decir, se trata de qué el alumno tome conciencia de qué una emoción no solo la expresamos verbalmente, sino que nuestros gestos no verbales, posición corporal y actitud también reflejan cómo estamos y nos ayudan a identificar las emociones de los demás y nuestras propias emociones.</p> <p>Para llevar a cabo este juego, se realizarán diferentes rondas. Si pasados dos minutos el compañero que está haciendo mímica no consigue que su pareja averigüe de qué emoción se trata podrá pedir el comodín del público para que otro compañero le diga que gestos, posición o actitud puede representar para conseguir que sea averiguada.</p>	

Con esta dinámica se pretende cerrar el programa de una manera lúdica y a través de una actividad que ayude a entender al alumno la importancia de lo que nos expresa y transmite nuestro cuerpo y nuestro lenguaje no verbal.



Tras el juego y antes de terminar la última sesión se realizará una última breve dinámica donde los alumnos en forma de corro irán diciendo en alto si han disfrutado y aprendido de estas sesiones o no y podrán decir lo que quieran acerca de estas dinámicas (lo que más les ha gustado, lo que menos, que han aprendido, cómo se han sentido etc). De esta forma todos podrán compartir sus vivencias con el resto de forma interactiva y oral y la profesora/or podrá escuchar y tomar conciencia de lo que dicen sus alumnos.

Trabajo con los padres:

Como con cada sesión, la profesora/or informará a los padres del juego y última dinámica trabajada. La profesora mandará además todas las instrucciones y material para imprimir para que puedan llevar a cabo el juego "Adivíname" en casa con la familia. Se pretende así que los padres además de jugar al juego y poder aprender de este, compartan con sus hijos este tipo de juegos y actividades que fortalecen la relación entre hijos- padres y consolida y favorece la autoestima de los menores al compartir actividades lúdicas con sus padres y momentos con estos, más aún en este caso ya que hablamos de hijos de padres separados quienes en muchas ocasiones tienen una relación con alguno de sus progenitores inestable o incluso conflictiva.

5.8 Programa dirigido al alumnado de 9 a 12 años de edad

Para la realización de estas dinámicas y actividades debemos tener en cuenta que los grupos de alumnos se compondrán de alumnos de segundo y tercer ciclo de Primaria, los cuales ya tendrán una mayor madurez evolutiva que nos permitirá trabajar desde otro punto de partida las diferentes dinámicas, pues los alumnos aquí ya son más conscientes de lo que ocurre a su alrededor.

Para llevar a cabo este programa, se plantean de nuevo 5 sesiones de una duración de 45 minutos con diferentes dinámicas y actividades diseñadas y pensadas para el momento en el que aquí se encuentra el alumnado, teniendo en cuentas sus capacidades cognitivas y emocionales, pues igual que con el programa anterior las actividades que se plantean están elegidas conscientemente teniendo en cuenta la edad y momento en la que se encuentran los alumnos.

SESIONES DEL PROGRAMA

PRIMERA SESIÓN	
Duración	45 minutos
Objetivos	Establecer los primeros vínculos entre los grupos y profesor/ra Adquirir una conciencia emocional de las diferentes situaciones de la vida del alumno Obtener herramientas para la identificación y expresión de las emociones Ofrecer apoyo, recursos y seguimiento a los padres que favorezcan el desarrollo del alumno en sus diferentes planos de la vida
Composición	Grupos de entre 4 a 5 alumnos
Materiales	Pelota goma espuma, tablero emociones, dado, fichas.
Desarrollo de la dinámica	
<u>Trabajo con los alumnos:</u> Para comenzar la primera sesión, será importante que los alumnos tomen un primer contacto con el programa y vayan adquiriendo algo de confianza ya que durante las sesiones van a trabajar en equipo las diferentes dinámicas. Para empezar, la profesora/or	

planteará un ejercicio en corro apoyado en una pelota de goma espuma. De esta forma cuando uno de los compañeros la reciba lanzada por otro de los compañeros deberá decir cómo se llama, que le gusta hacer en su tiempo libre, con quién vive y cómo (Por ejemplo con mama pero los fines de semana con papá) y qué siente o espera de este programa en el que van a trabajar a través de diferentes dinámicas y juegos.

Con esta actividad introductoria se pretende que los alumnos además de conocerse más entre todos puedan ya transmitirle información al profesor/a (además de la que ya posea) que le sirva para la realización del programa y para cada uno de los casos de una manera más individual.



Tras esta actividad inicial, se planteará un juego sobre conciencia y expresión emocional en grupo a través de un gran tablero de las emociones que la profesora/or llevará al aula. Para llevar a cabo esta actividad lúdica se jugará por turnos, al jugador que le toque deberá tirar el dado y mover su ficha tantas casillas como mande el dado, el alumno caerá entonces en una emoción.

Cuando el alumno caiga en esa emoción correspondiente deberá decir una situación de su plano social, familiar o académico que le haga sentirse así (Por ejemplo si el alumno cae en la emoción “confundido/a” podrá expresar que se siente así cuando no sabe porque no se concentra en sus tareas cuando hace un tiempo si lo hacía), por su puesto la maestra/o irá guiando al alumno ofreciéndole ejemplos y haciéndoles preguntas si se atasca o no saben que contestar.

Tras escuchar el turno del compañero, se hará un pequeño debate en grupo tras cada turno de tal forma que todos en equipo compartan porque creen que el o la compañera se siente así y qué se les ocurre que podrían hacer para evitar/alcanzar esa situación que le produce esa emoción concreta.

Con esta actividad se pretende que el alumno además de tomar conciencia de sus propias emociones y lo que le producen las diferentes situaciones de su entorno sea capaz de expresarlas progresivamente, transmitir sus sentimientos y ser capaz de detectar por qué se siente así y cómo puede actuar con respecto a sus emociones. Además, al ser una actividad cooperativa los alumnos podrán nutrirse de las diferentes opiniones y experiencias de los compañeros quienes también compartirán sus emociones y situaciones diversas y analizarán cómo pueden actuar sus compañeros para sentirse mejor.

Asimismo, es importante resaltar que además esta dinámica permitirá a la profesora recoger información sobre sus alumnos que le ayudará a trabajar también con los padres ajustándose más a las necesidades más individuales de sus alumnos. Véase el tablero del juego a continuación.



Trabajo con los padres:

Como se ha explicado al principio de esta propuesta además de trabajar a través de este programa con los alumnos, la profesora/or trabajará al mismo tiempo con los padres

asesorando, ofreciendo apoyo y herramientas mientras se lleva a cabo el programa con el objetivo de que verdaderamente se consiga un progreso, pues los padres son una pieza fundamental que se hace necesaria tener en cuenta para trabajar en equipo y alcanzar así un verdadero cambio que ayude a los menores y sus padres a gestionar esta situación de cambio y reconstrucción.

Por ello, ya en esta primera sesión la profesora informará a los padres de lo trabajado para que sean conscientes de lo que se va planteando con sus hijos desde el principio hasta el final del programa. Además, la profesora/or propondrá que los padres junto con sus hijos creen un álbum o diario emocional de tal forma que el alumno vaya recogiendo en él todo lo importante que le va ocurriendo y cómo se siente ante esos cambios, además, podrá incluir fotos, dibujos o cualquier otro tipo de representación que le ayude a reflejar como se siente. Esta actividad se planteará para todo el grupo clase.

La finalidad de este álbum emocional es que este se convierta en una herramienta para mejorar la comunicación entre padres e hijos, permitir y facilitar que los padres sean más conscientes de cómo se sienten sus hijos y puedan así actuar en consecuencia así como establecer momentos para trabajar juntos, algo que resulta fundamental para reforzar esa relación de los hijos con sus padres que ante esta nueva situación familiar deben dividirse para pasar tiempo junto a ellos y que al mismo tiempo ayudará también a esa interacción y comunicación padres-hijos de todo el alumnado.

SEGUNDA SESIÓN	
Duración	45 minutos
Objetivos	<p>Ayudar al alumno a comprender sus emociones y la de sus padres ante diferentes situaciones</p> <p>Reflexionar sobre diferentes roles y situaciones y cómo podemos actuar</p> <p>Desarrollar la empatía y comprensión poniéndose en el lugar del otro</p> <p>Ofrecer herramientas para ser capaz de buscar alternativas y para la solución de problemas.</p>
Composición	Grupos de entre 4 a 5 alumnos

Material	Ninguno
Desarrollo de la dinámica	
<p><u>Trabajo con los alumnos:</u></p> <p>En esta segunda sesión se planteará una dinámica o juego de roles, un “role-playing” en el que los alumnos tendrán que representar dos situaciones sintiéndose los propios protagonistas de la historia para luego plantear diferentes reflexiones ligadas a esa situación.</p> <p>La primera situación que los alumnos deberán representar es la siguiente:</p> <p><i>“Max, es un niño de 10 años, al salir del cole le viene a buscar su mamá quién lleva tres días sin verle ya que sus papás están separados. Al llegar a casa, Pilar, la madre de Max le dice a su hijo que va a preparar algo de comer ya que acaba de llegar de trabajar y no ha estado en casa en todo el día. Pilar le propone a Max que le ayude y que así Max puede contarle que tal le ha ido el día en el cole y que ha hecho estos días mientras preparan juntos la comida. Sin embargo, cuando Pilar llama a Max para preparar todo, el niño baja de su cuarto con la tablet, su madre decide no decirle nada porque cree que será un par de minutos ya que quizá está mirando algo del colegio, pero....pasan y pasan los minutos y Max no hace caso a su madre, Pilar le hace preguntas sobre cómo ha pasado estos días ya que no se han visto pero Max no levanta la mirada de la pantalla y le responde con escuetas palabras sin hacerle mucho caso”</i></p> <p>Tras leer la profesora/or en alto la historia a representar y dársela por escrito, dos de los alumnos deberán de representar el rol que les toque (Max y Pilar), la profesora/or les dejará entonces cinco minutos para que puedan hablar y pensar cómo van a representar la situación que se les ha ofrecido y la representarán para el resto del grupo.</p> <p>Tras la representación la profesora planteará las siguientes preguntas para abrir un debate en grupo y que los alumnos puedan reflexionar sobre esta nueva actualidad cada vez más emergente que impide el correcto desarrollo emocional y social en los menores (pues recordemos que en la encuesta realizada obtuvimos un gran número de respuestas de alumnos que en su tiempo libre elegían jugar con pantallas y lo hacían de manera solitaria)</p> <p>Preguntas a cuestionarse en pequeño grupo tras la representación:</p> <p>- ¿Cómo creéis que se sentía Pilar?</p>	

- *¿Creéis que esta situación pasa a menudo en las casas? ¿Alguno de vosotros se ha sentido identificado con Max?*
- *¿Si vosotros hubieseis sido Pilar en ese momento que le hubieseis dicho a Max?*
- *¿Cómo te has sentido tú en el papel de Pilar? (a la alumna que haya asumido su rol)*
- *¿Y tú en el papel de Max? (al alumno que haya asumido ese rol)*
- *¿Pensáis que está bien lo que ha hecho Max?*

Con este role-playing se pretende que el alumno se ponga en la piel de los protagonistas y con perspectiva pueda reflexionar sobre esta situación tan usual en los hogares y tan poco beneficiosa para la dimensión más social y emocional del ser humano, más si cabe para los hijos de padres separados quienes se encuentran en una situación normalmente de mayor vulnerabilidad emocional, pues esta nueva forma de vivir digitalizada puede ser un elemento de gran riesgo para el correcto desarrollo del menor, quienes muchas veces pueden buscar un refugio de su situación familiar en la tecnología separándose y distanciándose de la realidad y de su entorno.

La segunda situación que los alumnos deberán representar es la siguiente:

Pedro es un niño de 10 años el cuál ha sacado siempre unas muy buenas notas, ha tenido una buena actitud en clase y se ha esforzado mucho por hacer las cosas bien ya que de mayor quiere ser un gran veterinario. Sin embargo, lleva unos meses muy despistado en clase...sus padres se han separado hace poco y desde entonces está distraído, la profesora le llama y parece a veces ni escucharla. Los compañeros dicen que está en su mundo y que Pedro ya no es el que era antes, viene a clase todos los días un poco triste y ya no estudia como antes, pues dice que a lo mejor ya no quiere ser veterinario. Los padres de Pedro no saben muy bien que hacer, ya que han tenido una tutoría por separado con la tutora de Pedro y dicen que Pedro no les habla ya casi del colegio. La madre le ha comentado a la profesora que tiene que trabajar y encargarse sola de todo y está desbordada. El padre le comenta que no sabe cómo puede ayudarle porque hasta ahora no había necesitado ayuda con sus deberes.

Tras leer la situación que los niños deben representar, se les explicará que deben hacer dos escenas, una donde Pedro levante la mano, este muy atento y se vea alegre al sacar una buena nota e interactúe con la profesora y compañeros, luego, tras sacar un cartel que

ponga unos meses después, los alumnos deberán representar al nuevo Pedro y su nueva actitud así como la reunión de los padres de Pedro con su profesora.

Preguntas a cuestionarse en pequeño grupo tras la representación:

- *¿Por qué creéis que Pedro ha cambiado tanto en su actitud?*
- *¿Cómo creéis que se siente Pedro?*
- *¿Pensáis que ya no trabaja igual porque no quiere o porque algo le está pasando?*
- *¿Pensáis que los padres de Pedro no quieren ayudarlo? ¿O están un poco perdidos ya que no saben cómo?*
- *Si fueseis vosotros los Padres de Pedro ¿Cómo podríais actuar para ayudarlo a volver a ser el que era antes y a sacar buenas notas?*
- *Y si fueseis Pedro... ¿Qué podríais hacer para ayudar a tus padres a saber en qué pueden ayudarte?*

Con este role playing y debate posterior en el aula donde la profesora/or guiara al alumno e ira intentando transmitir ciertos mensajes, se pretende que los alumnos se pongan en la piel de los protagonistas, y puedan reflexionar sobre esta situación tan común cuando se produce un divorcio. Se pretende que el alumno pueda llegar a entender sus emociones y su posible cambio académico, a no sentir que sus padres ya no le quieren ya que no le dedican tanto tiempo y a darle herramientas para mejorar la comunicación con sus padres para que puedan expresarles que necesitan ayuda, ya que quizá ellos no sepan cómo ofrecérsela. Además, al ser una actividad trabajada por todos, los alumnos que se encuentren en esta situación contarán con la posibilidad de nutrirse de las aportaciones de sus compañeros las cuales podrían ser muy enriquecedoras en este proceso.

Trabajo con los padres:

La profesora/or comunicará y explicará a los padres los role playing trabajados. Además, les mandará las dos situaciones con sus respectivas preguntas y les pedirá que las lean, reflexionen, escriban si se sienten identificados con alguna de las situaciones y respondan a las preguntas que se han trabajado en el aula. Luego se les podría pedir que además respondieran cómo ellos creen que han respondido sus hijos para conocer que piensan los padres acerca de lo que creen que sus hijos sienten y piensan.

TERCERA SESIÓN	
Duración	45 minutos
Objetivos	<p>Tomar conciencia del autoconcepto del propio alumno</p> <p>Fortalecer la autoestima y el propio autoconcepto del menor así como de los progenitores.</p> <p>Ser capaz de detectar no solo las debilidades sino también las fortalezas de uno mismo haciendo hincapié en ellas para apoyarnos en estas y conseguir nuestros objetivos.</p>
Composición	Grupos de entre 4 a 5 alumnos
Materiales	Pinturas, papel y plantilla vacía facial para la actividad del retrato de cualidades.
Desarrollo de la dinámica	
<p><u>Trabajo con el alumnado:</u></p> <p>En esta tercera sesión vamos a trabajar el autoconcepto y autoestima (dos factores que suelen verse afectados ante esta situación familiar y que ayudará al alumno a reflexionar sobre sí mismo, algo que además nos permitirá saber cuál es la percepción del alumno, a saber si se encaja con la realidad y a trabajar esta con la familia.</p> <p>Para ello, se ofrecerá al alumno diferentes situaciones de él mismo y su percepción donde deberá reflejar cómo es él o ella o cómo se siente ante esa serie de posibilidades con él o ella misma. Para ello la profesora/or dejará libertad para que el alumno exprese cada situación cómo él quiera (dibujando, a través de una frase, mediante una canción, etc).</p> <p><u>Situaciones que se plantearán para que el alumno diga cómo se ve o se siente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Tú en tú casa -Tú con tu mamá -Tú con tu papá -Tú en el colegio -Tú con tus amigos -Tú cómo crees que te ven tus amigos -Tú cómo crees que te ven tus padres -Tú cómo crees que te ve un desconocido 	

-Tú cómo te gustaría ser

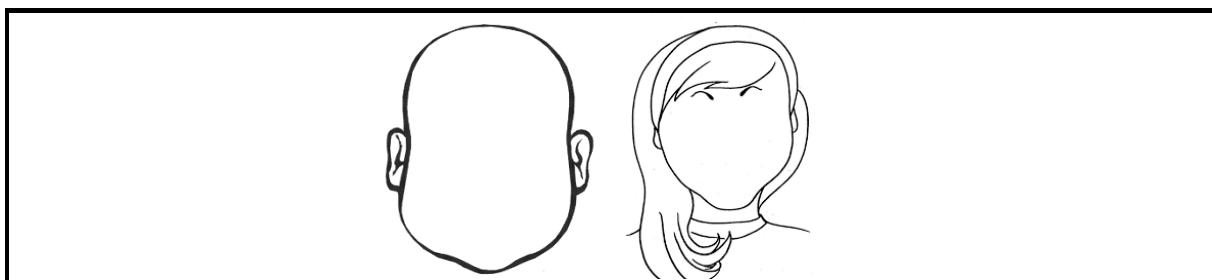
Cuando los alumnos acaben, el que quiera podrá exponer en grupo cómo se ha representado en cada situación (al ser grupos de entre 4 y 5 alumnos se espera que estos sientan el ambiente cooperativo, cercano y acogedor que se les ofrece en estas sesiones para sentirse a gusto y en confianza con la profesora/or y compañeros). Con esta actividad se pretende que él alumno tome conciencia y refleje cómo se ve a él mismo y cómo cree que lo ven los demás. Además hay una situación en la que se pide que refleje cómo le gustaría ser al alumno, algo que nos reflejara si verdaderamente se siente a gusto consigo mismo o le gustaría ser de otra manera.

Mientras los alumnos van exponiendo sus representaciones la profesora irá haciendo preguntas y guiando a los alumnos para intentar que la sesión resulte lo más beneficiosa para el alumno y lo más adaptada a la verdadera realidad, pues en muchas de las ocasiones los niños tienen una percepción algo distorsionada de ellos mismos cuando se encuentran en una situación cómo es el divorcio de sus padres y el proceso emocional que ello supone.

Trabajo con los padres:

La profesora/or explicará como siempre lo trabajado con sus hijos en la sesión para que este programa resulte lo más cohesionado y beneficiosos posible tanto para los alumnos como para sus padres. La profesora/o enviará a todos los padres las diferentes percepciones de sus hijos para que pueda trabajarse este aspecto en el hogar si es necesario y los padres sean conscientes de cómo se ven sus hijos y que auto-concepto tienen de ellos mismo ante su entorno.

Asimismo, la profesora mandará a los padres un material para trabajar con sus hijos y fortalecer la autoestima trabajando juntos, este material que consiste en una plantilla de una cara vacía, “El retrato de las cualidades” y que nuevamente irá dirigido a todo el grupo clase ya es un recurso muy útil y favorecedor tanto para los alumnos de padres separados como para el resto del grupo-clase. La dinámica consiste en que padre e hijo/a y madre e hijo/a se intercambien sus caras y rellenen está llena de las fortalezas, cualidades y buenas actitudes del otro. Cuando hayan terminado cada uno le leerá a otro lo que ha escrito positivo sobre él o ella tratando de fortalecer ese autoconcepto tanto de los menores como de los padres, quienes también necesitan sentirse valorados por sus hijos.



CUARTA SESIÓN	
Duración	45 minutos
Objetivos	<p>Conseguir mejoras en el comportamiento ante determinados conflictos o dificultades</p> <p>Fomentar el equilibrio emocional en el menor</p> <p>Reflexionar ante cómo se puede resolver un conflicto</p> <p>Mejorar la comunicación entre padres e hijos</p>
Composición	Grupos de entre 4 a 5 alumnos
Materiales	Semáforo emocional, bolas que se abran para meter dentro los diferentes conflictos a escenificar
Desarrollo de la dinámica	
<p><u>Trabajo con los alumnos:</u></p> <p>En esta cuarta sesión trabajaremos el semáforo emocional para la resolución de los conflictos. Para ello, la maestra traerá a clase la maqueta de un semáforo y explicará que significa cada uno de los colores de este semáforo. Pues así, la profesora/or expondrá a los niños que cuando nos enfadamos con los padres, amigos o conocidos a veces sentimos rabia, ganas de gritar, insultar o incluso agredir pero podemos gestionar estas emociones, lo que nos hará sentirnos mucho mejor y poder resolver el conflicto de una manera mucho más rápida y calmada.</p> <p>De esta manera cuando nos sintamos muy mal y nuestra emoción sea muy intensa deberemos pulsar el botón rojo que significa PARARSE igual que un semáforo, ya que si nos lo saltamos corremos el riesgo de que algo salga mal. Esta luz roja deberemos pretarla cuando no podamos controlar una cierta emoción (por ejemplo cuando sentimos rabia, nos pongamos muy nerviosos o incluso tengamos ganas de agredir verbalmente o físicamente a alguien).</p>	

Pero después de pararnos ¿Qué debemos hacer?, es el momento de pretar el botón amarillo ya que habremos superado el primer paso, esta luz significará que toca **PENSAR**, en este punto debemos de pensar que problema estamos teniendo y qué estamos sintiendo (nos daremos cuenta de que estamos sintiendo una emoción que nos hace sentir mal y que queremos dejar de sentir solucionando el problema)

Llegados a este punto nos quedará pulsar el último botón de nuestro semáforo, el botón verde que es el que nos va a permitir avanzar. Este botón verde significará **SOLUCIONAR**. ¿Y cómo podemos solucionar el problema? Pensando alternativas, diferentes opciones que nos ayuden a solucionar el problema, barajar qué posibilidades podemos tomar. Es decir, es hora de elegir la mejor solución y llevarla a cabo.



Tras explicar en qué consiste este semáforo que la profesora/or habrá llevado al aula es hora de ponerlo en práctica. Para ello, se pondrá en práctica una escenificación de conflictos para que los alumnos practiquen esta herramienta de gestión emocional en el aula y puedan llevarla a cabo en su vida cuando se les presenta un conflicto. De esta forma se pretende plantear una escenificación de un conflicto por alumno que les tocará al azar.

La profesora meterá en diferentes bolas (tantas como alumnos haya en el grupo) un conflicto planteado que responderán a diferentes planos de la vida del alumno (en una bola un conflicto con mamá, en otra bola un conflicto con un amigo del cole, en otra un conflicto con un hermano, etc). Cuando el alumno coja la bola que le toque leerá con quién es su conflicto y deberá escenificarlo ayudándose de otro compañero para la escenificación y poniendo en práctica el semáforo emocional que se encontrará en el aula para ser pulsado e intentar llegar a la luz verde siguiendo todos los pasos.

Con esta dinámica se pretende que el alumno tenga herramientas de gestión emocional y conductual ante diferentes conflictos que le ayuden a mantener un equilibrio en su vida. Pues como veíamos en el desarrollo de la investigación teórica es común que ya en este rango de edad aparezcan ciertos problemas conductuales ante la incertidumbre, incompreensión e inestabilidad que produce en este momento evolutivo el divorcio en el menor u otros problemas familiares y emocionales.

Se trata de que el menor cuente con un recurso para conseguir mantener la calma ante situaciones que pueden generarle una pérdida de control, un recurso que sería interesante poner en práctica no solo en el aula sino también en el hogar del menor. Por ello a continuación se explica cómo se va a llevar a cabo en este caso el trabajo con los padres.

Trabajo con los padres:

La maestra/o informará a los padres de lo trabajado durante esta sesión y de lo que significa el “semáforo emocional” y sus beneficios para la gestión emocional y conductual del menor en esta etapa. Además, la maestra aconsejará a los padres la siguiente tarea a realizar, construir un propio semáforo emocional para casa (lo más conveniente sería que se construyese en casa de mamá y de papá) para poder ponerlo así en práctica ante los conflictos que puedan surgir en ambas casas. Por otro lado, los alumnos cuyos padres no están separados lo podrán construir con sus padres a través de una tarea en equipo para tenerlo en casa y poder recurrir a él ante los diferentes conflictos que vayan surgiendo. De esta forma el alumno tendrá un rincón dónde se encontrará el semáforo y podrá acudir rápidamente a pulsar la luz roja, intentar relajarse y pararse y continuar pulsando las demás luces.

Asimismo, será también muy beneficioso que el alumno construya con materiales junto con sus padres la maqueta del semáforo que luego se encontrará en las diferentes casas, pues este tipo de actividades conjuntas que suelen resultar muy motivadoras ayudan a mejorar las relaciones del menor con sus progenitores y su autoestima. Pues construir cosas juntos significa compartir experiencias, hacer equipo y en consecuencia mejorar la comunicación y las relaciones afectivas.

QUINTA SESIÓN	
Duración	45 minutos
Objetivos	<p>Suscitar en el alumno la reflexión y el análisis escrito y oral de lo que han aprendido y de aquello de lo que quieren desprenderse.</p> <p>Fomentar un cambio positivo en la forma de enfrentar la vida tanto en el alumno como en sus progenitores</p> <p>Aprender a identificar los propios sentimientos y emociones actuando en consecuencia a ellos</p>
Composición	Grupos de entre 4 a 5 alumnos
Materiales	Papelera, tarjetas elaboradas con cartulina y otro material, mochila del alumno.
Desarrollo de la dinámica	
<p><u>Trabajo con los alumnos:</u></p> <p>En esta última sesión los alumnos se desprenderán de todo aquello que no quieran mantener en su vida (sentimientos, malas experiencias, etc) y guardarán en una mochila todo lo que han aprendido para llevárselo a casa, recordarlo y tenerlo presente cuando les haga falta.</p> <p>Para ello, la maestra llevará a clase una papelera, en ella los alumnos deberán tirar todo aquello que ya no quieran sentir, recordar o vivir o aquello que no les gusta y quieren cambiar de sí mismos. Para llevar a cabo esta dinámica la maestra/o repartirá unas tarjetas de cartulina para que los alumnos puedan dejar por escrito todo aquello de lo que se quieren deshacer y lo tiren a esa papelera que estará en el aula. Por otro lado, les repartirá también otras tarjetas para que escriban todo lo que han aprendido durante el programa, cómo se han sentido, que experiencia han sacado de las sesiones, etc.</p> <p>Con esta dinámica se pretende que los alumnos finalicen el programa haciendo una reflexión, plasmándola por escrito con el fin de que les ayude a quitarse una mochila llena de sentimientos y experiencias negativas y cojan otra cargada de aprendizajes y experiencias positivas.</p>	



Para finalizar la sesión, la profesora creará un espacio de asamblea y cogerá la papelería donde se encontrarán todas las tarjetas de las que se quieren deshacer los alumnos, la profesora las leerá en alto y las tirará para simbolizar el avance hacia esa nueva forma de enfrentarse a nuestras emociones. Tras ello, los alumnos por turnos cogerán su mochila y leerán todas las tarjetas que han metido en ella de todo lo aprendido durante las sesiones, de cómo se han sentido, etc. Así las expondrán al resto de la clase para poner el broche final a este programa socio afectivo-emocional con el que se espera dar al alumno herramientas que le ayuden en las diferentes dimensiones de su vida.

Trabajo con los padres:

Tras explicarle a los padres todo lo realizado durante esta última sesión, la maestra mandará a los padres un cuadernillo con todo lo trabajado durante el programa, este cuadernillo contendrá además orientaciones, consejos que puedan ayudarles en el futuro y actividades para poder llevar a cabo con sus hijos tras haber finalizado este programa.

5.9 Evaluación de la propuesta de intervención

Para evaluar los resultados de esta propuesta se van a utilizar tres instrumentos de evaluación que ayudarán al profesorado a conocer el logro de los objetivos presentes y descritos anteriormente y a reflexionar sobre posibles mejoras o cambios.

La primera herramienta de evaluación será la propia encuesta desde la que se obtuvieron datos referentes para iniciar este programa. Es decir, al finalizar el programa se volverá a pasar la encuesta inicial para poder observar si se han obtenido cambios que nos indiquen ese alcance de objetivos y de nuevas herramientas por parte del alumno (véase la encuesta en el anexo 1)

Por otro lado, se evaluará también a los alumnos a través de unas actividades finales cuyo objetivo será mostrar el grado de regulación emocional del alumno. Para ello, se han diseñado unas actividades adaptadas al rango evolutivo de edad de 6-8 y otras para el rango de 9-12 años (véase en el anexo 2).

Esta herramienta o instrumento de evaluación basada en plantearle al alumno diferentes situaciones y reflexionar acerca de lo eficaz qué es la acción tomada por el protagonista, es un tipo de evaluación basada en funciones ejecutivas que pretende evitar la posible no objetividad de otro tipo de evaluaciones como la observación externa. Pues a los alumnos se les plantean diferentes situaciones con diferentes protagonistas con unas respuestas ya dadas debiendo elegir cuanto de eficaz es la acción que ha determinado el niño o niña de ese enunciado, tal y como vemos en el anexo 2.

Este instrumento de evaluación pretende conseguir reflejar la regulación emocional del alumno según su momento evolutivo y poder ver de qué manera el alumno gestiona una serie de situaciones a nivel emocional, es decir, si se ha conseguido o no que los alumnos consigan esa regulación de sus emociones ante situaciones concretas que se les plantean.

Finalmente, y dado a que ha sido un programa planteado para llevar a cabo en colaboración con la familia con un feed-back constante ya que esta es un elemento fundamental del programa, se mandará a los padres una rúbrica para que valoren el programa así como las propuestas y herramientas planteadas para llevar a cabo con sus hijos en el hogar.

Asimismo, esta rúbrica contemplará un apartado de autoevaluación para que los padres reflexionen también sobre su papel, implicación y actitud ante el programa. Por otro lado, la profesora/or dejará un apartado de observaciones por si los padres quisieran expresarle algo a la profesora/or (Véase el diseño de la rúbrica en el anexo 3). Además, para que los padres se sientan libres a la hora de responder y con el fin de recoger datos lo más veraces posibles, esta encuesta será totalmente anónima, pues los padres se la darán a sus hijos y los alumnos las dejarán en un casillero donde luego la profesora recogerá las respuestas sin saber de quién se trata.

De esta forma, se pretende recoger información por diferentes vías tratando de que las conclusiones a obtener sean lo más objetivas posibles. Este tipo de evaluación pretende dar la suficiente información y datos que faciliten tanto a los docentes como al centro su

tarea e implementación del programa de tal forma que reflejen las fortalezas de este y los posibles cambios y mejoras a realizar.

Es por ello, a través de la evaluación que nos ofrecerá datos relevantes y de la propia observación de la profesora/or durante la intervención del programa se podrán realizar e introducir mejoras para la realización del programa y para lograr los objetivos propuestos.

6.- CONCLUSIONES

Como conclusiones a este programa vemos que como docentes debemos tener en cuenta que el divorcio y otros muchos tipos de configuraciones familiares cada vez son más frecuentes y afecta por tanto a un número considerable de niños y niñas en nuestras aulas. Concretamente, si hablamos de divorcio y tras ver los datos de los últimos años vemos que prácticamente en todas las aulas de los centros educativos hay niños de padres separados. Muchas veces los maestros no cuentan con las herramientas para trabajar con estos alumnos y se consideran aspectos de tipo familiar que no deben trabajarse en el centro escolar.

Sin embargo, lo cierto es que la escuela es el lugar donde el alumno pasa más tiempo junto con su hogar y por tanto es un elemento para él conocido, de protección y confianza. Por ello, se hace imprescindible que desde el centro se brinden programas de este tipo a los alumnos que se encuentran en esta situación, ofreciéndoles recursos tanto a ellos como a sus familias, pues como decíamos es un elemento clave del proceso.

Pues a través de este trabajo donde se recoge una investigación, un análisis de datos y una propuesta medida y pensada para los alumnos adaptada a su rango y evolutiva vemos que como docentes debemos formarnos en esta área tan importante que es la socio afectiva-emocional, más todavía si estamos ante alumnos que se encuentran ante una vulnerabilidad emocional como es este caso.

A través de este trabajo por tanto, no solo podemos reflexionar como docentes acerca de nuestra tarea sino que podemos descubrir en él herramientas, nuevas formas de enfocar nuestro trabajo y sobre todo una nueva perspectiva que nos ayude avanzar como maestros en cómo afecta el divorcio en el alumno, de cuántas formas puede hacerlo dependiendo de cómo sea su situación y su edad y cómo esta situación inevitablemente no afecta solo a su plano más emocional sino que en consecuencia tiene grandes repercusiones en el plano más académico y social.

Por otro lado y si hablamos de los resultados de este programa, podemos ver que es esperable que se alcancen los objetivos propuestos debido a que ha sido un programa conformado teniendo en cuenta datos reales recogidos en un centro escolar, datos recogidos desde la perspectiva más cuantitativa como son los datos recogidos del Instituto Nacional de Estadística acerca del divorcio así como una gran recopilación de información recogida y estudiada a través de grandes psicólogos, pediatras y expertos desde una investigación profunda realizada.

Por otro lado, sería conveniente hablar aquí con qué puntos fuertes y puntos débiles parte este programa para que se ajuste lo más posible a la realidad próxima y pueda ser implementando teniendo en cuenta que durante la intervención pueden surgir reconfiguraciones o adaptaciones a las necesidades de los alumnos o el contexto.

Por tanto, si tenemos en cuenta los puntos débiles de este programa, vemos que este no se ha podido llevar a la realidad debido a que el centro en el que se realizó la encuesta gestiona estos procesos familiares de una forma privada y no mediante programas de intervención, no obstante, el diseño de este programa puede ser precisamente el comienzo de una nueva forma de intervenir que mejore y ayude a tratar estas situaciones por las que atraviesan cada vez más alumnos en los centros educativos. Por otro lado, el alumnado que pudo ser encuestado fue el ofrecido por una de las tutoras de este centro, por lo que se pudo acceder tal y como veíamos en apartados anteriores a dos clases de segundo de educación primaria y a una de primero de primaria, en total 61 alumnos.

Sin embargo, es importante hablar también de los puntos fuertes con los que partimos y es que este programa, no sólo se basa en datos del Instituto Nacional de Estadística o del Gobierno sino que ha podido recoger datos aunque no de una forma muy amplia en un centro concreto, partiendo de una realidad y de unos alumnos. Además, es un programa que se ha diseñado teniendo en cuenta y siguiendo al detalle las aportaciones teóricas recogidas y sobre todo ajustándose a una realidad muy presente en nuestra sociedad, es decir, partimos desde la ventaja de qué este programa llega a un gran número de alumnos con unas necesidades concretas cada vez más frecuentes y que por tanto puede ser muy útil para un gran grupo de alumnado y sus familias.

7.- POSIBLES PROPUESTAS DE FUTURO O MEJORA

No obstante, como docente se hace necesario reflexionar y dejar la ventana abierta a posibles propuestas de mejora en base a las necesidades que puedan ir surgiendo una vez llevado a un contexto real, pues aunque partamos de un centro concreto y tengamos en cuenta los puntos débiles y fuertes de este programa pueden surgir mejoras necesarias que todavía configuren esta intervención haciéndola más precisa, útil y ajustada a la realidad. Debemos tener en cuenta que además cada alumno y grupo tiene unas u otras necesidades, y por ello debemos mostrarnos flexibles a modificar y sobre todo a adaptar todo lo necesario en nuestra tarea docente para realmente crear un aprendizaje inclusivo y significativo.

Por ello, en este sentido es importante reflejar la necesidad de formación permanente del docente, la cual se hace imprescindible en el ámbito educativo. En esta propuesta por tanto se plantea esta mejora a través de esa necesaria formación complementaria específica del profesorado en competencias emocionales, las cuales son trabajadas en el aula desde hace escasos años. Como expresó *Bisquerra* en el año 2005, la educación emocional es un proceso educativo, continuo además de permanente que pretende potenciar el desarrollo de las capacidades emocionales como un elemento imprescindible del desarrollo integral de la persona, y por tanto del alumnado para capacitarle así para la vida.

En este sentido, es necesario que como docentes nos formemos continuamente en este ámbito tan imprescindible para la vida del alumno y que tanto va a condicionar su vida y su rendimiento escolar.

Por otro lado, se hace también esencial hablar de una propuesta de mejora hacia los padres del alumnado, los cuales en muchas ocasiones se encuentran perdidos en las competencias emocionales de sus hijos, más aún si se encuentran en un proceso de divorcio o separación donde a veces esta dimensión tan esencial en la formación de los hijos queda olvidada por la problemática familiar.

Por ello, el profesorado debemos encargarnos de formarnos para nuestra propia práctica docente pero también para tener las competencias necesarias que nos sirvan para asesorar a las familias, guiarlas y mostrarnos competentes en su formación, pues son una pieza fundamental y por ello debemos ofrecerles herramientas para que sepan como ayudar a

sus hijos fuera del contexto escolar, pues antes todavía que la escuela el primer y más esencial factor socializador para el alumnado es la familia.

Por tanto, podemos afirmar que la inclusión en el sistema educativo de la educación y gestión emocional en la propia docencia del profesorado es una necesidad que debe formar parte de la propia instrucción y aprendizaje del profesorado a través de esa mirada pedagógica de este campo de conocimiento en su formación.

8.- ANEXOS

Anexo 1

Encuesta totalmente anónima
Rodea la respuesta con la que te identifiques.

1. ¿Cuál es tu edad?*
Seleccione una o más respuestas

Tengo 6 años
Tengo 7 años
Tengo 8 años

2. Soy...*
Seleccione una respuesta

Chico
Chica

3. ¿Tienes algún hermano o hermana?*
Seleccione una respuesta

No, no tengo hermanos/as
Si, tengo 1
Si, tengo 2
Si, tengo 3
Si, tengo más de 3

4. ¿Qué posición ocupas con respecto a tus hermanos/as?*
Seleccione una respuesta

No tengo hermanos/as
Soy el mayor
Soy el más pequeño/a
Estoy en el medio de mis hermanos

5. ¿Ha habido algún cambio en tu familia hace poco?*
Seleccione una respuesta

No
Si, ahora vivo con mamá unos días y otros días con papá
Ha sucedido otro cambio pero mis papás siguen viviendo juntos

6. Con mis amigos*
Seleccione una respuesta

Suelo jugar mucho, tengo muy buena relación con ellos
Me gusta más jugar solo
Suelo tener problemas con ellos, a menudo discutimos




7. Cuando tengo tiempo libre suelo jugar con...*
Seleccione una respuesta

La tablet, móvil, play u otras consolas
Juguetes
Juegos de mesa

8. En casa suelo jugar*
Seleccione una respuesta

Solo/a
Con mis hermanos/as
Con mis padres
Con mamá
Con papá

9. ¿Cuál es la emoción que más te representa?*
Seleccione una respuesta

10. En casa me siento*
Seleccione una respuesta

Muy feliz, me gusta mucho pasar tiempo en casa
Prefiero estar fuera de casa
Feliz aunque me gustaría pasar más tiempo con alguno de mis papás

11. Físicamente me encuentro*

Seleccione una respuesta

Muy ágil y con energía

A menudo me suelo poner malito

Cuando algo cambia a mi alrededor me suele doler la tripita o la cabeza y me encuentro mal

+

12. En el cole siento que*

Seleccione una respuesta

Últimamente estoy algo perdido y despistado

Trabajo muy bien y me siento con ilusión

Creo que antes trabajaba más y me concentraba más en mis tareas

+

13. ¿Cómo han sido tus notas en este último tiempo?*

He subido mis notas

He bajado mis notas

Mantengo la misma nota en todas las asignaturas

He subido nota en algunas y he bajado en otras

Anexo 2

EVALUACIÓN REGULACIÓN EMOCIONAL DE 6-8AÑOS

Hugo está muy triste porque un amigo se ha cabreado con él y no han jugado juntos en el recreo. Lee las acciones de Hugo y marca lo eficaz que te parece su decisión.

ACCIÓN 1: Hugo se puso a llorar en casa y no habló nada con su amigo

1. Nada adecuado 2. Algo adecuado 3. Ni sí ni no 4. Un poco adecuado 5. Muy adecuado

ACCIÓN 2: Hugo decidió hacer otro amigo y no solucionar lo que había pasado

1. Nada adecuado 2. Algo adecuado 3. Ni sí ni no 4. Un poco adecuado 5. Muy adecuado

ACCIÓN 3: Hugo al día siguiente intentó hablar con su amigo y le dijo lo triste que se sentía de que estuvieran cabreados.

1. Nada adecuado 2. Algo adecuado 3. Ni sí ni no 4. Un poco adecuado 5. Muy adecuado

Carla quiere pasar más tiempo con mamá y se siente triste porque su mamá siempre está muy ocupada y tiene mucho trabajo. Lee las acciones de Carla y marca lo eficaz que te parece su decisión.

ACCIÓN 1: Carla decidió intentar no molestar ni decirle nada a mamá y entretenerse con otra cosa. Pensó que su mamá no podría jugar con ella.

1. Nada adecuado 2. Algo adecuado 3. Ni sí ni no 4. Un poco adecuado 5. Muy adecuado

ACCIÓN 2: Carla se puso a llorar para demostrar su tristeza

1. Nada adecuado 2. Algo adecuado 3. Ni sí ni no 4. Un poco adecuado 5. Muy adecuado

ACCIÓN 3: Carla fue a buscar a su madre y le dijo lo mucho que le gustaría poder jugar un ratito con ella ya que la echaba de menos

1. Nada adecuado 2. Algo adecuado 3. Ni sí ni no 4. Un poco adecuado 5. Muy adecuado

Hector se siente muy feliz porque ha ido al parque de atracciones y lo ha pasado genial. Hacía tiempo que no lo pasaba tan bien y se sentía tan alegre. Lee las acciones de Hector y marca lo eficaz que te parece su decisión.

ACCIÓN 1: Hector decidió dejar de pensar en lo bien que lo había pasado y centrarse en el día siguiente.

1. Nada adecuado 2. Algo adecuado 3. Ni sí ni no 4. Un poco adecuado 5. Muy adecuado

ACCIÓN 2: Hector le dijo a sus padres lo bien que lo había pasado y lo feliz que se sentía para que supiesen cómo de feliz estaba

1. Nada adecuado 2. Algo adecuado 3. Ni sí ni no 4. Un poco adecuado 5. Muy adecuado

ACCIÓN 3: Hector le dio las gracias a mamá por haberle llevado al parque de atracciones

1. Nada adecuado 2. Algo adecuado 3.Ni sí ni no 4. Un poco adecuado 5.Muy adecuado

EVALUACIÓN REGULACIÓN EMOCIONAL DE 9-12 AÑOS

Paco se siente desbordado y con mucho estrés con las tareas de clase, pues tiene por la tarde extraescolares y siente que sin ayuda no le va a dar tiempo de acabar y hacer con éxito las tareas de clase. ¿En qué medida cada una de las acciones que se exponen a continuación ayudarán a Paco a sentirse más relajado y tranquilo?

ACCIÓN 1: Paco empezó hacer una lista de las cosas que tenía que hacer y de sus horarios

1. Nada adecuado 2. Algo adecuado 3.Ni sí ni no 4. Un poco adecuado 5.Muy adecuado

ACCIÓN 2: Decidió ponerse a pensar sobre dónde y cuándo serían sus próximas vacaciones para olvidarse de todo lo que tenía que hacer.

1. Nada adecuado 2. Algo adecuado 3.Ni sí ni no 4. Un poco adecuado 5.Muy adecuado

ACCIÓN 3: Decidió intentar no estresarse y pedir ayuda a sus padres para hacer las tareas de clase

1. Nada adecuado 2. Algo adecuado 3.Ni sí ni no 4. Un poco adecuado 5.Muy adecuado

María está muy enfada con su hermana porque esta se ha comido las chuches que tenía guardadas en la cocina para luego ya que se las había regalado una compañera de clase. ¿En qué medida cada una de las acciones que se exponen a continuación ayudarán a María a solucionar su enfado?

ACCIÓN 1: María decidió no decir nada a su hermana y no hablarle.

1. Nada adecuado 2. Algo adecuado 3.Ni sí ni no 4. Un poco adecuado 5.Muy adecuado

ACCIÓN 2: María decidió chillar y gritar para desahogarse

1. Nada adecuado 2. Algo adecuado 3.Ni sí ni no 4. Un poco adecuado 5.Muy adecuado

ACCIÓN 2: María decidió decírselo a su hermana y expresarle lo enfadada que estaba con ella por lo que había hecho

1. Nada adecuado 2. Algo adecuado 3.Ni sí ni no 4. Un poco adecuado 5.Muy adecuado

Amaia ha vuelto super feliz de pasar unos días en el campo. Se siente alegre y relajada ya que han sido unos días de recargar pila y pasarlo muy bien. ¿En qué medida cada una de las acciones que se exponen a continuación ayudarán a Amaia a mantener esas emociones?

ACCIÓN 1: Amaia decidió que era hora de volver a la realidad. Tenía que apuntar en la agenda todo lo que tenía que hacer esta semana (deberes, tareas, extraescolares, ir al dentista, etc)

1. Nada adecuado 2. Algo adecuado 3.Ni sí ni no 4. Un poco adecuado 5.Muy adecuado

ACCIÓN 2: Amaia llamó a una de sus mejores amigas para contarle lo bien que se lo había pasado y lo que había hecho estos días en el campo

1. Nada adecuado 2. Algo adecuado 3.Ni sí ni no 4. Un poco adecuado 5.Muy adecuado

ACCIÓN 3: Comenzó a pensar sobre dónde y a cuál destino sería su próxima escapada

1. Nada adecuado 2. Algo adecuado 3.Ni sí ni no 4. Un poco adecuado 5.Muy adecuado

Anexo 3

RÚBRICA EVALUACIÓN PADRES:

Respuestas totalmente anónimas.

Valora y rodea del 1 al 3 en cada casilla→ 1) Totalmente en desacuerdo, 2) Algo de acuerdo, 3) Totalmente de acuerdo

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA Y DE LOS RECURSOS OFRECIDOS			
Pienso que este programa ha sido útil para mi hijo/a	1	2	3
Los recursos que me han ofrecido me han parecido útiles y adecuados	1	2	3
Los recursos que me han ofrecido me han resultado fáciles de llevar a cabo en casa	1	2	3
Me he sentido acompañado/a y guiado/a por la profesora/or	1	2	3
La duración y organización del programa ha sido la adecuada	1	2	3
Utilizaré los recursos que me han ofrecido aunque haya finalizado ya el programa	1	2	3
He aprendido gracias a este programa y a las herramientas que me han ofrecido	1	2	3
Las sesiones que se han planteado me parecen en su conjunto prácticas y favorecedoras para el desarrollo de mi hijo/a en los diferentes ámbitos de su vida	1	2	3

AUTOEVALUACIÓN			
Creo que me he implicado en el programa y he seguido los recursos que me han ofrecido	1	2	3
He participado y he estado al día de lo que mi hijo/a hacía en cada sesión	1	2	3
Me he sentido competente a la hora de poner en prácticas las herramientas que me han planteado	1	2	3
He tenido una actitud positiva hacia el programa	1	2	3
He repasado y preguntado a mi hijo/a lo trabajado en las sesiones	1	2	3

<p align="center">OBSERVACIONES:</p> <p align="center">Aquí puedes expresar cualquier cosa que me quieras transmitir, recalcar o preguntar.</p> <p align="center">¡¡Gracias por tu implicación!!</p>

9.- BIBLIOGRAFÍA

Rodríguez, L. Espada, S. Calvo, L. (2010). *Nos hemos separado...¿Y nuestros hij@s? Guía de actuación para progenitores*. Gobierno de Aragón, Departamento de Servicios Sociales y Familia.

González, E. (2015). *Programa de mejora de las habilidades comunicativas y emocionales entre padres e hijos adolescentes*. Universidad Jaume I. (pp. 3-10)

Lara, J M. (2011). *Implicaciones psicosociales de los hijos de padres separados*. Dialnet. (pp. 1- 4).

Hawthorne, J. Jessop, J. Pryor. J and Richards, M. (2003). *Supporting children through family change A review of interventions and services for children of divorcing and separating parents*. Joseph Rowntree Foundation.

Orgilés, M. Espada, P J. Piñero, J. (2007). *Intervención psicológica con hijos de padres separados: Experiencia de un Punto de Encuentro Familia*. Universidad de Murcia. (pp.1-6)

Mendoza, C. (2014). *Programa de intervención: “Mejora del ajuste psicológico infantil tras el divorcio”*. <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/32988/TFG-0169.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Montoya Zuluaga, D. M., Castaño Hincapié, N. y Moreno Carmona, N. (2016). *Enfrentando la ausencia de los padres: recursos psicosociales y construcción de bienestar*. Revista Colombiana de Ciencias Sociales, (pp.181-200).

Garcia, J. (2018). *El hijo de padres separados o divorciados*. Unidad de Pediatría Social. Hospital Infantil Universitario Niño Jesús. Madrid. (pp. 1-10)

Mooney, A. Oliver, C. Smith, M. (2009). *Impact of Family Breakdown on Children's Well-Being. Evidence Review*. Institute of education, University of London. (pp.1-36)

Extremera, N. Fernández, P (2003). *La inteligencia emocional: métodos de evaluación en el aula*. Universidad de Málaga. (pp. 1-12).

Del Valle, A. (1998). *Educación de las emociones*. Dialnet. (pp.1-30)

De León, B (2011). *La relación familia-escuela y su repercusión en la autonomía y responsabilidad de los niños/a*. Universidad de Cantabria. (pp.1-20)

Cejudo, J. López Delgado, M. Rubio, M.J, Latorre, J.M (2016). *La formación en educación emocional de los docentes: una visión de los futuros maestros*. Facultad de Educación de Ciudad Real. (pp. 1-18)

Oraindi, A I. (2012). *Intervención con niños y adolescentes de padres separados*. <https://www.avntf-evntf.com/wp-content/uploads/2016/11/Oraindi-A.I.-Trab.-3%C2%BA-BI-12-13.pdf>

Beyebach, M. (2014). *La repercusión sobre el menor de los procesos de ruptura matrimonial: aspectos emocionales y relacionales*. Universidad Pontifica de Salamanca.

Núñez, C. S. Pérez, C. Castro, M (2017). *Consecuencias del divorcio-separación en niños de edad escolar y actitudes asumidas por los padres*. Revista Cubana de Medicina General Integral. (pp. 1-14)

Arch, M. (2015). *Divorcio conflictivo y consecuencias en los hijos: implicaciones para las recomendaciones de guarda y custodia*. Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal. (pp. 1-9)

Stathakos, P. Roehrle, B (2003). *The Effectiveness of Intervention Programmes for Children of Divorce - a Meta-Analysis*. University of Marburg, Germany. (pp. 1-8)

Robayo, D. C. (2005). *Consecuencias del divorcio parental en el adolescente: una perspectiva biosicosocial*. Universidad de la Sabana, Chía.

Calderón, M. González, G. Salazar, P. Washburn, Stephanie. (2014). *El papel docente ante las emociones de niñas y niños de tercer grado*. Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación". (pp. 1-23)

Vallejo, R. Sánchez, B. Sánchez, P. (2004). *Separación o divorcio: Trastornos psicológicos en los padres y los hijos*. Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría.

Webgrafía:

Orientación Andújar, recursos educativos accesibles y gratuitos (s.f). <https://www.orientacionandujar.es/tag/emociones/>

Educación 3.0, líder informativo en innovación educativa (9 de junio del 2021).
<https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/educacion-emocional/trabajar-las-emociones/>

La importancia de la inteligencia emocional en los procesos de separación y divorcio
http://www.psiara.cat/view_article.asp?id=4713

Datos Instituto Nacional de Estadística.
https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=estadistica_C&cid=1254736176798&menu=ultiDatos&idp=1254735573206

Portal de servicios sociales, adicciones. <https://www.zaragoza.es/sede/portal/servicios-sociales/adicciones/trazo5>

Actividades para trabajar las emociones con niños (19 de junio del 2018).
<http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html>